أمجد هاشم

فرفشة زوجيّة

مركز المرأة للدراسات والاستشارات
ت : ٢٤٤٦٠٢٢
ت.ف: ٢٤٤٦٠٣٣
ترخيص رقم :(٧١)

فرفشة زوجية

فرفشة زوجية

٢١٠٫٤
ح أ ف

تأليف

أجمد هاشم حسين

الطبعة الأولى

2005م - 1426هـ

الرواد للنشر والتوزيع

المملكة الأردنية الهاشمية

رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية (٢٠٠٤/٦/١٥٤٩)

٣٠٦،٨٧

حسين،أمجد

فرفشة زوجية/أمجد حسين .ـعمان :الرواد للطباعة،٢٠٠٤.

(   ) ص.

ر . إ: (٢٠٠٤/٦/١٥٤٩)

الواصفات : /الأسرة //الزواج/

* تم إعداد بيانات الفهرسة الأولية من قبل دائرة المكتبة الوطنية

حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الأولى

2005م ـ 1426هـ

الرواد للنشر والتوزيع

عمان - شارع السلط - مجمع الفحيص التجاري

تلفاكس:4628455 - ص.ب 7649 الرمز البريدي 11118

E-mail:row_pup@yahoo.com

زوج مرح + زوجة مرحة = سعادة زوجية

إن الضحك يجعل الإنسان يتجاوز فترات الاضطرابات النفسية والضغوط العصبية.

قالت الزوجة لزوجها :

ابتسم قليلاً .. كي لا يعرف الناس إننا متزوجان !!

كان الصديقان يتسامران ، فقال الأول للثاني :

- ما هي أسعد أوقاتك ؟
- أسعد الساعات عندي ما بين ٣ و ٦
- لماذا ؟ هل تنام في هذا الوقت ؟
- كلا .. زوجتي هي التي تنام !!

التقي الزوج مع أحد أقاربه في الساعة الثانية فجراً فقال الأخير :

- كيف تكون رجلاً متزوجاً وتسهر وحدك حتى هذه الساعة ؟
- فقال الزوج : الحقيقة كنت في حيرة من أمري .. أذهب إلى الديوانية أو أتمشى على الواجهة البحرية أو أسهر في البيت مع زوجتي .
- فقال الأول : وماذا فعلت ؟
- فأجابه الزوج : أخرجت عملة (١٠٠ فلس) وقلت أعمل قرعة إذا رميتها وطلعت (كتابة) أذهب إلى الديوانية ، وإذا طلعت (صورة) أتمشى على البحر .. وإن وقفت على (حافتها) أسهر مع زوجتي في المنزل

سؤال يطرح نفسه

كيف تحافظ على عنصر المرح في حياتك الزوجية ؟

وما الذي يستطيع أن يقدمه الزوجان لإضفاء عنصر الدعابة على حياتهما ؟

لنبدأ بنقاش العوائق التي قد تحول بين الأوقات المرحة والزوجين .

فمصيرك أن تكون أباً أو أن تكون أماً.. فهل أنت مصر على أن تكون مثالياً في تنشئة طفلك ، ولو أدي إلى تنازلك عن احتياجاتك الشخصية ؟

هل تشعر بالحزن عندما تسمع بكاء طفلك الصغير وأنت على وشك الخروج مع زوجتك لقضاء سهرة ما ؟

إليك الحل ..

حاول أو حاولي أن تكون متوازناً في إيجاد وقت لطفلك ووقت لشريكتك أو شريكك وأن تكون متوازناً في تلبية احتياجات طفلك واحتياجات شريكتك .

إنك لن تقدم لطفلك أي حسنات عندما تدع الحب يهرب من منزل الزوجية ، فالطفل يستفيد عندما يري أن والديه يستمتعان بصحبة بعضهما البعض ، لذا يجب الحرص على وقت بين الزوجين وحدهما على ألا يتعارض مع التزامات الأسرة أو الأحداث الهامة في إطار الأسرة ، كوجود مشكلة لأحد أفراد الأسرة ، إن خلق ذلك الجو الخاص بالزوجين لإعادة التواصل الحميم بينهما يخلق فرصة للحظات هادئة مرحة وسعيدة بين الزوجين .

الرغبات المتباينة والمتضاربة

قـد تتخيل الزوجة أن أفضل طريقة لقضاء وقت ممتع مع زوجها هو التسوق ، وقد يتخـيل الـزوج أنـه في مشـاهدة مباراة رياضية على شاشة التلفاز ، الزوجة قد ترغب في قضاء سهرة مع العائلة ، الزوج يرغب في الاستمتاع بلعب الأتاري مثلاً .

إن هذه الرغبات المتضاربة أو التي تظهر غالباً من بداية الزواج قد تضيق الفرصة في إيجاد وقت متجانس مرح بين الزوجين .. فما الحل ؟ !

حل آخر

لـيحاول كـل من الزوجين أن يقضي وقتاً طيباً بطريقته مرة وبطريقة الطرف الآخر مـرة ، إن الرغـبات المتبايـنة هـي في الواقـع أمر جيد الوقع على الطفل ، فهو يعتاد على تجـارب مختلفة مـتعددة في حـياته وعلى أنشطة متنوعة ، ولا يتوقع أحد الزوجين أن يجد الطرف الأخر المتعة والمرح في نفس الأنشطة التي يحبذها الطرف الآخر .

ولكنـنا نقـول إن وجود الأصدقاء والصديقات ، بمعنى أنه إذا لم تجد الزوجة الرغبة لدى زوجها في مشاركتها في التسوق فتستطيع أن تعوض هذا بمشاركة صديقاتها مثلاً .

اختلاف الشخصيتين

قـد يكـون كلا من الزوجين من النوع الذي لا يجيد فن إلقاء النكات ولا خلق جو الدعابـة ، أو إضـفاء المفاجآت السارة على الحياة الزوجية ، ربما يكون أحد الزوجين من الـنوع الـذي يحمـل دائماً الأمور على محمل الجد ، أو حتى قد يمتعض أحد الزوجين من الطريقة التي يجد فيها زوجان آخران المتعة والمرح .

مؤشرات خطرة

ظهورها يعني وجود خطأ ما في حياتك أو نفسيتك يتطلب العلاج السريع .. وإلا ..

الشعور بالضيق في الوقت الذي من المفترض أنه مفرح ومبهج .

محاولاتك لخلق جو من المرح تأخذ اتجاه النقد للآخرين .

الشعور بالغيرة لدي معرفة أو ملاحظة السهولة التي يجد فيها زوجان آخران الفرصة في خلق جو من المرح والسعادة .

الوقت المخصص للطرف الآخر يكون مزدحماً بأعمال منزلية أخري مثل الاهتمام بالأطفال أو ترتيب المنزل .

تشعر أنك أكثر هدوءاً واستمتاعاً مع الأصدقاء عن الطرف الآخر (الزوج أو الزوجة)

لا تجد في أي شيء حولك ما يدعو للمرح أو البهجة

فما الحل في هذه الحالة ؟ !

إن كثيراً من الناس لم يولدوا بطبعهم مرحين ، ومع هذا فإنهم يجدون متعة ومرحاً كبيراً ويطلقون الضحكات عندما يجلسون في جو مرح ضاحك أو يشاهدون فيلماً كوميدياً أو يذهبون في عطلة أو يلعبون أي لعبة.

أمثال في المودة

- لا تكن حاطبا في غير حبلك وموقدا نارا ضوءها لغيرك .
- وجدت المودة منقطعة ، ما كانت الحشمة منبسطة ، وليس يزيل سلطان الحشمة إلا المؤانسة ، ولا تقع المؤانسة إلا بالبر والملاطفة .
- ليس عارا على الإنسان أن يسقط أمام الألم ولكن أن ينهار أمام اللذة .
- الحد الفاصل بين سعادة الزوج وشقائه هو أن تكون زوجته عونا على المصائب أو عونا للمصائب عليه .
- الجمال الذي لا فضيلة معه كالزهر الذي لا رائحة فيه .
- الشهوة الآثمة حلاوة ساعة ثم مرارة العمر ، والشهوة المباحة حلاوة ساعة ثم فناء العمر ، والصبر المشروع مرارة ساعة ثم حلاوة الأبد .

- أعظم نجاح في الحياة أن تنجح في التوفيق بين رغباتك وبين رغبات زوجتك
- ليس السقوط دائما يعني الفشل··· والدليل على ذلك سقوط المطر قد أكون بطيء في سيري··· لكن المهم ألا أعود إلى الوراء إن من الكلام ما هو أشد من الحجر··· وأنفذ من وخز الإبر

عزيزتي الزوجة .. عزيزي الزوج

عزيزتي الزوجة .. عزيزي الزوج ، قال الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم ((ما كان الرفق في شيء إلا زانه ، وما نزع من شيء إلا شانه)) إن لهذه العبارة تأثير السحر فاحرصا على أن تملكا لساناً حلواً عذباً يدفع إلى النجاح والسعادة الزوجية ، وابتعدا قدر ما تستطيعان عن الألفاظ المحبطة التي تثبط العزيمة وتجعل الحياة الزوجية تتراجع إلى الوراء.

عزيزتي الزوجة .. كيف سيكون الحال إذا تأملت الزوجة مع زوجها بهذه العبارات المثبطة؟

أنا أسمع عن أزواج في قمة الروعة لم لا تكون كأحدهم ؟

عش واقعك واترك الأوهام ودع المناصب العالية لأهلها

أف ..أف.. ما أكثر طلباتك إننا لا نشتهي ما نشتهيه ، فلماذا ترغمنا على ما تحب

أنت أناني لا تفكر إلا في نفسك....طماع..بخيل ..مغرور.. متهور (جميع الصفات المنفردة).

حتماً سوف يكون هناك مجال كبير لخلق المشاكل بينهما .

عزيزتي الزوجة

إليك بعضاً من العبارات المتميزة تحدثي بإحداها أو جميعها مع زوجك اليوم بصدق وإخلاص فقد تحولين يومكما إلى جنة وسعادة تظلل يومكما بأكمله :

(إنني فخورة وسعيدة لأنك زوجي) ، فكل رجل يزهو بإطراء زوجته له .

(حسن تعاملك مع الناس واحترامك لهم سيوصلك حتماً إلى أعلى الدرجات في عملك) ، هذا التشجيع يدفعه لتحقيق النجاح بأقصى جهده .

(أهناك شيء أستطيع أن أفعله لأجلك اليوم ؟!)، هذا الزوج الذي يشعر بكل هذا الاهتمام كل صباح قبل خروجه إلى العمل حتماً ستصبح زوجته شيئاً مهماً بالنسبة له .

أنا أفتخر بمزاياك ، فأنت طيب وخلوق وحكيم ، (عددي صفاته الحسنه الحقيقية) وهذه مدعاة إلى الاحترام والاستقرار حتماً .

عزيزي الزوج ..

ولكن كيف سيكون الحال لو تعاملت زوجتك بهذه العبارات ؟

لا يعجبني ذوقك أو حاولي أن تلبسي مثل فلانة أو علانة .

إنك لا تعرفين شيئاً عن أمور البيت لنسأل الخادمة ، فهي التي تقوم بكل شئ ، اللهم احفظ الخادمة (شاما)

أنا لا أقصر معكم ، أوفر لكم كل ما تحتاجونه، أما أن أقعد معكم لأسامركم وتحدثوني وأحدثكم ، فهذا أمر غير معقول .

مللنا من الأطباق التي تعدينها ألا تتقنين شيئاً أفضل ؟

عزيزي الزوج ..

لكي تنعم بالمحبة والاستقرار والهدوء مع زوجتك .. حاول أن تستخدم عبارات أكثر تلطفاً وتهذيباً مع زوجتك وكما يقول الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم :

((خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلي)) . رواه الترمذي وغيره .

حدث زوجتك ببعض هذه العبارات المشجعة أو جميعها فقد تنقلب بؤس يومك إلى نعيم لا ينسى: !لك ذوق خاص في اختيار ملابسك يجعلني أشعر دائماً أنني أمام امرأة أنيقة ومتألقة .

أنت إنسانة عظيمة .. تضحين بالكثير من وقتك لأجل راحتي وأولادي .

رجوعي بعد انتهاء العمل متعة ، فأنا أتشوق للعودة إلى البيت لأنني أعلم أن هناك امرأة جميلة تنتظرني بفارغ الصبر وإنسانة رائعة تقدرني ولا أسمع منها إلا كل كلام طيب وجميل وأعذب من الماء البارد الزلال .

(يعجبني فيك حرصك الدائم على نظافة الأولاد أو البيت أو.....)وكل عمل روتيني تحرص زوجتك على إتقانه لأجلك ولأجل بيتك وأولادك ، فهذا يشجعها ويجعلها أكثر تميزاً .

كيف يعامل الرجل زوجته

على من يقدم على الزواج أن يحسن فن التصرف مع الزوجة ، وهذه بعض الإرشادات والتوجيهات في كيفية التصرف والسلوك مع الزوجة :-

١) إن إعجاب المرأة بزوجها ركن أساسي في التوفيق في الحياة الزوجية وعلى هذا ينبغي للزوج إعلام زوجته الأخبار التي من شأنها رفع شخصيته في عينها وأن لا يتطرق إلى ما فيه التقليل من شأنه والحط من شخصيته ، فالمرأة بطبيعتها تحب الرجل الذي هو أعلى منها شأنا ، ومن هنا يتبين خطأ من يتواضع لزوجته للدرجة التي تحط من شخصيته أو أن يبدي لها الدنية من نفسه فيتغاضى عن تجاوزاتها عليه وحطها من قدره ويظن ذلك تواضعا .

٢) الطلبات التي يطلبها الرجل من زوجته سواء كانت لأداء عمل معين أو كانت طلبا جنسيا فهي من حق الرجل فليس من حق المرأة أن تعترض على ذلك إلا عند وجود عوائق .

٣) إن إطراء الرجل لزوجته وتحببه إليها ومداعبته إياها يجب أن يكون كذلك دون مستوى التذلل والتوسل ودون الانتقاص من قدره .

٤) على الرجل أن يربط حبه لزوجته بمقدار استقامتها وطاعتها له وتطبيقها للشرع وتجنبها المشاكل ، وأن لا يكون حبه لها خالصا لذاتها فقط .

٥) على الرجل أن يفهم زوجته بأن لديه واجبات والتزامات أخرى خارج البيت ، فهو ليس موقوفا للزوجة والعيال فقط ولا لأمر المعيشة فحسب ، بل إن عليه حقوقا خارجية ، وان على زوجته أن تفسح المجال له وتساعده على قضائها ، وعليها أن لا تسمعه كلمة التأفف أو التضجر أو أن تحاسبه على وقته الذي قضاه خارج البيت ، بل عليها أن تعينه على ذلك .

٦) إن هجران المرأة – لذنب اقترفته – يكون شديدا عليها جدا ، فهو غالبا ما يكون أشد وقعا عليها من ضربها أو زجرها ، لذا يجب على الزوج أن لا يلجأ إلى الضرب والكلمات النابية تجاه زوجته ما دام البديل فعالا دون أن يثير حفيظة المجتمع .

٧) على الرجل أن يراقب زوجته ، ويعلمها ويرشدها إلى ما تحتاج إليه من الفقه ، ويأمرها ويشجعها على أن تكون عبادتها بالمستوى الجيد ، وأن تستكمل نقصها في فهم أمور دينها ، وعليها أن تقرأ القرآن يوميا ، وأن تتعلم الدعاء ، وعليه متابعتها على أداء الصلوات في أوقاتها ، ومراقبة حجابها وشمول ستره على ما نص عليه الشرع ، وعليها قراءة الكتب الإسلامية التي تلائم مستواها خصوصا كتاب رياض الصالحين وأمثاله .

دوام الحب .. كيف يتحقق

يقول الله جل شأنه " ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون " .

المتمعن في هذه الآية الكريمة يلمس أنها شملت معاني كثيرة للحياة العاطفية بين الزوج والزوجة ، وأول معنى تضمنته هو سكينة النفس التي إذا توفرت بعثت على البهجة والفرح ، وأدت إلى تمتع الفرد بصحة نفسية تساعده على الإقبال على أمور الحياة وتخطي صعابها ، فيبدع الرجل في عمله وتحسن الأم تربية صغارها ، وتقدم الأسرة للمجتمع جيلاً من الأبناء تفخر به بلدهم كما يفخر بهم والدهم ، أما المودة والرحمة المستمدان من أسماء الله الحسني (الرحمن والودود) فهما أجمل ما في الارتباط من معان ، وأهم تأثير لهما في النفس البشرية هو رفع الروح المعنوية ، وهذه المعاني الجميلة هي الأهداف الأساسية للحياة الزوجية والتي بدونها لا تستقر أمور الأسر ولا يستمر بقاء الإنسان على وجه الأرض إن ما قاله الله عز وجل في معاني الحب بين الزوجين سبق ما يقوله اليوم علماء النفس ، الذين يؤكدون على ضرورة الحب في حياة البشر وعلي حاجة كل إنسان إلى أن يحب ويشعر بحب غيره له ، وأن هذه الحاجة الإنسانية هي مصدر الصحة النفسية للفرد ، ويؤكدون أيضاً على أهمية الحب والعطف خلال السنوات الخمس الأولي من حياة الفرد ، وعدم تعرضه لأزمات أو صدمات عاطفية لكي ينشأ معافى نفسياً ، ولمعرفة شدة حاجة الإنسان إلى الحب أجروا تجربة تبرهن على مدى أهمية هذه الحاجة . عندما حرموا الحب .

وتتلخص هذه التجربة في أنهم أحضروا عدداً من الأطفال وقسموهم إلى مجموعتين ، أحيطت المجموعة الأولي بالعطف والحنان والرعاية والحب إلى جانب التغذية الجيدة . أما المجموعة الثانية فقد اكتفوا بتغذيتهم بذات مستوي تغذية المجموعة الأولي مع حرمانهم من الحب والعطف والحنان والمداعبة ، وقد أتت نتائج الدراسة لتثبت أن أطفال المجموعة الأولي كان نموهم الجسدي مصحوباً بصحة نفسية وروح معنوية عالية ، أما أطفال المجموعة الثانية فقد مات عدد كبير منهم ، ومن بقي على قيد الحياة منهم ظهرت عليه إمارات أمراض نفسية وعاش بروح معنوية منخفضة .

أول خمس سنوات

ما أشبه حالات الزواج بحالات هؤلاء الأطفال ، فالزيجات التي تحيطها الرعاية والحنان والحب يعيش أفرادها في نعيم دائم وتعيش وتترعرع وتنمو وتنجب أطفالاً أصحاء خاصة من الناحية النفسية ، أما الزيجات التي تحرم من الحب فبعضها تموت وتنتهي والتي تبقي على قيد الحياة تعيش في ألم وصراع دائم .

ما أشبه الحياة الزوجية ونماءها بحياة الطفل ونموه ، فإذا لم يتعدها الزوجان بالحب والرعاية والعطف والحنان سرعان ما تذبل وتموت ، إن حياة الإنسان تبدأ بنطفة وكذلك الحياة الزوجية تبدأ بلبنة وتعتبر الخمس سنوات الأولي منها الركيزة الأساسية لبقية البناء وللنجاح أو الفشل .

إنه من السهل جداً على المرء أن يتزوج ولكن الصعوبة تكمن في المحافظة على الحب أثناء سنوات الزواج الطويلة إذ إنه يتطلب جهداً كبيراً وتضامناً وتكاتفاً من كلا الزوجين . وإذا كان يقال في الأمثال إن اليد الواحدة لا تصفق ، ، فإن المجهود الذي يبذله شخص واحد دون رفيقه للمحافظة على السعادة الزوجية سوف يذهب أدراج الرياح ما

لم يقابله الطرف الآخر بمجهود مثله أو يفوقه ، ولكن كيف يحافظ الإنسان على الحب خلال سنوات الزواج ؟ وما الذي يجعل بعض الزيجات سعيدة والأخرى تعيسة ؟

لقد شرع الله عز وجل حقوقاً زوجية لضمان بقاء الحياة الأسرية وتحقيق السعادة بين الزوجين ، وإذا كان من الحقوق ما هو خاص بالزوج كالمهر والمسكن المناسب وعدم الإضرار بها والعدل بينها وبين زوجاته الأخريات ، فإنها تتضمن أيضاً حقوقاً مشتركة يساهم كلا الزوجين في تحقيقها ولا تكتمل السعادة بتأدية أحدهما واجبه فقط دون مشاركة الآخر ، والتي لو وفّي كل منهما الآخر حقه ، لكان ذلك سبباً في بقاء الحب الذي ولد في بداية الزواج ، بل وبقي على قيد الحياة ، وبقي نموه وازدهاره على مر الزمان ، وأهم هذه الحقوق المشتركة :

* حسن العشرة .
* حق الاستمتاع .

حسن العشرة

فيما يتصل بالأول فهو يتعلق بالصلات التبادلية بين الزوجين اللفظي منها والفعلي ، ومؤداها أن يحاول كل منهما التآخي والتآلف والتقارب والتفاهم وبناء العلاقات الطيبة بينه وبين شريك حياته ، وقد أجمل الرسول الكريم ذلك بقوله لا ضرر ولا ضرار والضرر هو ما يصدر من أحد الطرفين تجاه الآخر ، أما الضرار فهو ما يصدر من كليهما تجاه بعضهما البعض ، وإذا كان هذا المبدأ الإنساني الذي أوصي رسولنا الكريم أن يحكم العلاقات الإنسانية بمختلف أبعادها فمن باب أولي أن يكون هو الدستور الذي يحكم العلاقات بين الزوجين .

حق الاستمتاع

أما الحق الثاني فهو جزء لا يتجزأ من الحق الأول ، ذلك المقصود بالاستمتاع هو التمتع بالعلاقة التي كانت محرمة قبل إبرام عقد الزواج ، ولقد جعله بعض الفقهاء المتأخرين حقاً للرجل فقط ، إذ قالوا إن المرأة محل متعة الرجل ، أما مذهب مالك الذي وضع قانون الأحوال الشخصية وفقاً لتعليماته فقد جعل حق الاستمتاع مشتركاً مقدراً للمرأة غرائزها وفطرتها البشرية ، ذلك أن التلامس الجسدي بين الزوجين وما يصاحبه من مداعبة وملاطفة وكلام معسول ليس مصدراً للمتعة عند الرجل فقط ولكن عند المرأة أيضاً .... يتضح ذلك من تشريع المولي عز وجل الذي قضي بعدم هجر الزوجة في الفراش أكثر من أربعة أشهر وذلك تقديراً لمشاعرها إذ إنها لا تستطيع البقاء بدون إشباع غريزتها الفطرية مع وجود الزوج إلى جانبها أكثر من تلك الفترة ، يقول الله عز وجل في كتابه العزيز الذي يؤلون منكم من نسائهم تربص أربعة أشهر صدق الله العظيم كذلك دعاها الرسول الكريم إلى عدم منع زوجها إتيان شهوته ، وفي العصر الحديث يؤكد (وليام قلاسر) وهو أحد علماء الإرشاد النفسي على أن المتعة والفرح من الحاجات النفسية الأساسية التي لو افتقدها المرء اختل توازنه .

وأخيراً لو أعطي كل شريك شريكه حقه وأحسن عشرته ، وكان سبباً في متعته لدامت العشرة مشبوبة بالمحبة على مر السنين

عشر وسائل لتنمية الحب بين الزوجين

إن من أراد زيادة رأس ماله في حسابه بالبنك ، يبحث عن وسائل لتنمية المال وزيادته ، وكذلك من أراد تنمية المودة والمحبة مع زوجته ؛ فعليه البحث عن وسائل مناسبة لزيادة درجة المحبة والوفاء بينهما ، وسنذكر بعض هذه الوسائل :

١. تبادل الهدايا حتى وإن كانت رمزية ، فوردة توضع على مخدة الفراش قبل النوم ، لها سحرها العجيب ، وبطاقة صغيرة ملونة كتب عليها كلمة جميلة لها أثرها الفعال ، والرجل حين يدفع ثمن الهدية ، فإنه يسترد هذا الثمن إشراقًا في وجه زوجته ، وابتسامة حلوة على شفتيها ، وكلمة ثناء على حسن اختيارها ، ورقة وبهجة تشيع في أرجاء البيت ، وعلى الزوجة أن تحرص على إهداء زوجها أيضًا .

٢. تخصيص وقت للجلوس معًا والإنصات بتلهف واهتمام للمتكلم ، وقد تعجَّب بعض الشرّاح لحديث أم زرع من إنصات الحبيب المصطفى صلى الله عليه وسلم في حديث عائشة الطويل وهي تروي القصة .

٣. النظرات التي تنم عن الحب والإعجاب ، فالمشاعر بين الزوجين لا يتم تبادلها عن طريق أداء الواجبات الرسمية ، أو حتى عن طريق تبادل كلمات المودة فقط ، بل كثير منها يتم عبر إشارات غير لفظية من خلال تعبيرة الوجه ، ونبرة الصوت ، ونظرات العيون ، فكل هذه من وسائل الإشباع العاطفي والنفسي ، فهل يتعلّم الزوجان فن لغة العيون ؟ وفن لغة نبرات الصوت وفن تعبيرات الوجه ، فكم للغة العيون مثلاً من سحر على القلوب ؟ .

٤. التحية الحارة والوداع عند الدخول والخروج ، وعند السفر والقدوم ، وعبر الهاتف .

٥. الثناء على الزوجة ، وإشعارها بالغيرة المعتدلة عليها ، وعدم مقارنتها بغيرها .

٦. الاشـتراك معًـا في عمل بعض الأشياء الخفيفة كالتخطيط للمستقبل ، أو ترتيب المكتـبة ، أو المساعدة في طبخة معينة سريعة ، أو الترتيب لشيء يخص الأولاد ، أو كـتابة طلـبات المـنزل ، وغيرهـا مـن الأعمـال الخفـيفة ، والـتي تكـون سببًا للملاطفة والمضاحكة وبناء المودة .

٧. الكـلمة الطيـبة ، والتعـبير العـاطفي بالكـلمات الدافئة والرقيقة كإعلان الحب للزوجة مثلاً ، وإشعارها بأنها نعمة من نعم الله عليه .

٨. الجلسـات الهادئـة ، وجعـل وقـت لـلحوار والحديـث ، يتخلـله بعـض المـرح والضحك ، بعيدًا عن المشاكل ، وعن الأولاد وعن صراخهم وشجارهم ، هذا له أثر كبير في الألفة والمحبة بين الزوجين .

٩. الـتوازن في الإقـبال والتمنع ، وهذه وسيلة مهمة ، فلا يُقبل على الآخر بدرجة مفـرطة ، ولا يتمـنع وينصـرف عن صاحبه كليًا ، وقد نُهِيَ عن الميل الشديد في المـودة ، وكـثرة الإفـراط في المحبة ، ويحتاج التمنع إلى فطنة وذكاء فلا إفراط ولا تفريط ، وفي الإفراط في الأمرين إعدام للشوق والمحبة ، وقد ينشأ عن هذا الكثير من المشاكل في الحياة الزوجية .

١٠. الـتفاعل من الطرفين في وقت الأزمات بالذات ، كأن تمرض الزوجة ، أو تحمل فتحـتاج إلى عـناية حسـية ومعـنوية ، أو يتضـايق الزوج لسبب ما ، فيحتاج إلى عطـف معـنوي ، وإلى مـن يقـف بجانـبه ، فالتألم لألم الآخر له أكبر الأثر في بناء المودة بين الزوجين ، وجعلهما أكثر قربًا ومحبة أحدهما للآخر[١] .

---

(1) لفضيلة الشيخ - إبراهيم الدويش

فيروسات الحياة الزوجية

أسبابها والقضاء عليها

الحياة الزوجية معرضه للإصابة بفيروسات

نعم هي عرضه لذلك. واليك قائمه بالفيروسات وطريقه التخلص منها .

الفيروس الأول: الغيرة

تصنيفه : فتاك

أسبابه :

- الرغبة بالامتلاك
- الشك بالشريك الآخر
- الافتقاد إلى الصراحة

طريقه العلاج :

- احترام حرية وخصوصية الشريك الآخر
- الصراحة التامة والمناقشة الهادئة الموضوعية
- الابتعاد عن الاختلاط قدر الامكان

الفيروس الثانى : الكذب

تصنيفه : قاتل

أسبابه :

- الخوف
- التقصير
- الهروب وعدم المواجهة

طريقه العلاج :

- تجاوز الأخطاء البسيطة للشريكين
- معرفه الوجبات والمسؤوليات لكليهما
- الاعتراف بالأخطاء ببساطه حين حدوثها

الفيروس الثالث : العنف

تصنيفه : خطير جدا

أسبابه :

- العناد والتحدي والجدال الاستفزازي
- ضعف الشريك الآخر وعدم التكافؤ
- بعض الفيروسات في هذا الموضوع

طريقه العلاج :

- الصبر.المسايرة .التسامح.القناعة
- العطف والحميمة في العلاقة الزوجية
- الصدق والصراحة في كل الأحوال

الفيروس الرابع : تدخل الأهل

تصنيفه : خطير جدا

أسبابه :

- تسرب المشاكل الشخصية خارج المنزل
- كثره الزيارات للأهل واطلاعهم على تفاصيل خاصة وبدون مبرر

طريقه العلاج :

- المحافظة على سريه وخصوصية العلاقة الزوجية والاعتدال في الزيارات والاهتمام في شوؤن المنزل والعائلة أولا

الفيروس الخامس : الانانيه

تصنيفه : خطير

أسبابه :

- حب الذات
- عدم الشعور بالمسؤولية

طريقه العلاج :

- احترام حاجات ورغبات الطرف الآخر
- المشاركة بين الطرفين في السراء والضراء

الفيروس السادس : البخل

تصنيفه : خطير

أسبابه :

- طبع سيء وصفه منفره

طريقه العلاج :

- الحمد والشكر على عطاء الله والتمتع بالرزق الحلال واليقين بان الموت قريب دائما

الفيروس السابع: الملل

تصنيفه : خطير

أسبابه :

- روتين الحياة
- الافتقار إلى التجديد في الأمور اليومية
- الفراغ

طريقه العلاج :

- السعي إلى التجديد حتى في ابسط الأمور
- قليل من التغير وخلع ثوب المثالية قد يفيد
- ملا الفراغ بأشياء مفيدة وأفكار متجددة

الفيروس الثامن : الكسل

تصنيفه : خطير

أسبابه :

- منشأ ذاتي
- الاتكاليه

طريقه العلاج :

- تنظيم الحياة اليومين
- الاعتماد على الذات قدر الامكان
- الإحساس بالمسؤليه

وارجوا أن تكون مناعتكم قويه من كل هذه الفيروسات

سر دوام الزوجية

الـزواج علاقـة إنسـانية رائعـة الـتكوين بـين الـزوجين أساسـها الحب والمسؤولية والـتفاهم والـتوادد وأداء الواجـبات والالتزام بالوفاء بالحقوق لكل طرف منهما، ولثمرة تلـك العلاقـة الكـريمة بيـنهما وهي الأولاد.. والطبيعي أن يكون الزوجان سعيدين معا، مـتعاونين دائمـا، يحرصـان عـلى بيـت الزوجية ويبنيانه بالجهد والبذل والعطاء والتحلي بالصبر والأخلاق والجد والمسؤولية لبنائه... وبذلك يكون جنة لهما...

ولكـن مـتى يكـره كـل من الزوجين البيت وما فيه ومن فيه، ولماذا تتوتر العلاقات وتنشر الخلافات؟!! هذا ما نحاول معرفته.

الاحترام

متى يحب الزوجان مؤسستهما الزوجية، ويتمنيان أن لا يفارقهما؟

يكـون ذلـك إذا توفر الاحترام بينهما، فالإنسان يحب أن يحترم، ويحب من يحترمه، وذلـك لأن الاحـترام حاجـة نفسـية للإنسـان، فكمـا يحـتاج الإنسـان إلى الحب والطعام والشـراب، فكذلـك هـو يحتاج إلى احترام ذاته وعدم إهانته وتحقيره، حتى أصبح إعلامنا وبرامجـنا الفكاهـية قائمـة على استهزاء من أجل الضحك والفكاهة، وانعكس ذلك على الحياة الزوجية، فأصبح الزوج يستهزئ بزوجته والزوجة لا تحترم زوجها.

لماذا عدم الاحترام ؟

لعـل هناك مفاهيم موجودة لدى الزوج أثرت في علاقته مع زوجته، وقد يكون قد اقتبس هذه السلوكيات والمفاهيم الخاطئة من بيئته أو طريقة تربيته أومن قراءاته، فقد يولد الـرجل في بيـئة معيـنة، فيشـاهد والـده يهـين أمـه بالألفاظ أو التصرفات، وكذلك الحال

بالنسبة للزوجة فيتأثران تربويا، فإذا تزوج أحدهما بدأ يمارس الدور نفسه الذي شاهده في بيته من عدم احترام الطرف الثاني، أو قد تكون الزوجة تحب أن تفرض سيطرتها على زوجها من خلال عدم احترامه وإهانته أو قد يكون متدينا وقد فهم بعض النصوص الشرعية فهما خاطئا كحديث ((خلقت المرأة من ضلع أعوج))، أو أن يستدل بالأثر ((شاوروهن وخالفوهن))، وهذه كلها تدفع لعدم الاحترام إذا أساء الرجل فهمها وتطبيقها.

أحيانا قد يكون عدم الاحترام ردة فعل من طرف تجاه الآخر لكونه لا يحترمه، وأنني أعرف قصة أخرى طلبت الزوجة فيها الطلاق بسبب عدم احترام زوجها لها، فالاحترام إذن حاجة أساسية لدوام استمرار الحياة الزوجية وزيادة المحبة فيها.

علامات الاحترام

كيف نعرف ما إذا كان أحد الزوجين يحترم الآخر أم لا يحترمه؟

هناك عدة علامات ظاهرة يستطيع من خلالها أحد الزوجين معرفة مدى احترام الطرف الآخر له منها:

أولا: النظر والاستماع:

ونعني بها أن ينظر أحدهما إلى الآخر أثناء حديثه إليه، وأن يحسن الاستماع إليه، فإذا تحقق ذلك تحقق الاحترام لذات الآخر.

ثانيا: الاستجابة للمشاعر:

ونعني بها أن يشارك كل طرف الآخر مشاعره في أحزانه وأفراحه، فان هذا من علامات الاحترام، أما لو تركه لوحده في مشاعره، فان الطرف الآخر يستنتج من ذلك عدم اهتمام الآخر به أو بمشاعره وعدم تقديرها أو احترامها.

ثالثا : الدفاع :

نعني به دفاع أحد الزوجين عن الآخر أمام أهله أو أصحابه إذا تحدثوا عنه بسوء أو منقصة، فـان هـذا التصـرف الدفـاعي يعطـي له شعورا باحترام العلاقة الزوجية القائمة بينهما.

رابعا : التربية :

ونعـني بهـا تربـية الأبـناء وتوجـيههم نحـو احترام الوالدين، فمثلا إذا دخل الابن، يقـول لـه والـده: هـل قبلـت رأس أمـك؟ فـان مـثل هـذا التصـرف يعطي للأم الشعور بالاحترام، وكذلك تفعل الأم مع أبنائها تجاه والدهم.

خامسا : اللسان واليد :

ونعـني بذلـك أدب اللسـان والـيد في الـتعامل مـع الطرف الآخر وعدم الاستهزاء بشكله أو تصرفاته أو لباسه، وعدم ضربه أو تحقيره أو شتمه، فان هذه التصرفات تؤثر في العلاقـة الزوجـية سـلبا وتهـدم بنـيان الأسـرة، وتزيد من الكراهية بين الزوجين، ولذلك أجـازت الشـريعة الإسـلامية للـزوجة طلب الطلاق للضرر إذا أهانـها زوجها وتضررت مـنه فعـلا أو قـولا، ولعل من أغرب القضايا التي اطلعت عليها أن زوجة طلبت الطلاق مـن زوجهـا بسـبب سـكوته وعـدم حديثه معهـا، وقـد أسست طلبها على أن هذا يضر بنفسيتها، وأنه دليل على عدم احترامه لها.

يودعها إلى الباب

بعض الكتاب يدلل على احترام الغرب للمرأة، ويضرب مثلا بفتح الزوج باب السيارة لزوجته، وان كان هذا في ظاهره احترام، إلا أن هنالك جوانب كثيرة يكتشف فيها الناضج أنهم يهينون المرأة ولا يحترمونها، ونحن المسلمين ليس لدينا قضية صراع بين الرجل والمرأة، وإنما كل واحد منهما يكمل الآخر، ولهذا فأننا نقول بان الاحترام واجب من كلا الطرفين ولكل منهما، ونضرب مثلا في ذلك وهو حبيبنا محمد عليه الصلاة والسلام، عندما جاءته زوجته السيدة صفية تزوره في اعتكافه في العشر الأواخر من رمضان، فتحدثت عنده ساعة ثم قامت لتذهب، فقام النبي عليه الصلاة والسلام معها ليودعها إلى الباب، وفي رواية أخرى أنه قال لها: لا تعجلي حتى أنصرف معك، وكان بيتها في دار أسامة فخرج معها. (رواه البخاري ومسلم) .

ولهذا فإننا نتمنى أن يسود الاحترام بين الزوجين، لأن الاحترام سر دوام المحبة الزوجية واستمرار الاستقرار النفسي.

هل تريدين أن تكوني أجمل الجميلات؟؟؟

إذاً عليك أن تتبعي ما هو آت

عصير الليمون:

عصير الليمون من أفضل المنظفات الطبيعية للبشرة. كما يمتاز بتأثيرة القابض للبشرة، ولليمون كذلك أثر مقاوم للنمش ومحسن للون البشرة. كما يستخدم عصير الليمون لإزالة صفرة الأسنان وذلك على الفرشاة أوعلى قطعة قطن لدعك الأسنان .

*** الجزر:-**

الجزر من أغنى النباتات بفيتامين " أ" الذى يغذى الجلد ولذا يدخل الجزر في تركيب كثير من الكريمات والأقنعة .

*** القرنفل:-**

القرنفل له مفعول منعش ومطهر للبشرة ولذا يفيد في علاج حبوب الوجه التى تكمن بها الجراثيم والبؤر العفنة .

*** القرفة:-**

يستخدم الزيت المستخرج من القرفة في عمل المساج حيث يفيد الجلد ويغذيه كما يستخدم كعلاج للجلد من حروق الشمس. كما يفيد زيت القرفة في تقوية الأسنان .

*** البابونج:-**

نظرا لمفعولة المجمل للبشرة يدخل البابونج في تركيب القناعات والكريمات ويضاف منقوع البابونج لحمام الماء كما أنه يساعد على زوال حبوب الوجه ويقاوم تهيج الجلد .

*** اللافندر :-**

وله تأثير معطر وملين ومجمل للبشرة .

*** النعناع :-**

يمتاز النعناع بتأثيرة الرطب للجلد ، كما يساعد على صفاء البشرة وزوال الحبوب منها ويمكن إضافتة لماء الحمام لأغراض التجميل .

*** حبة البركة :-**

تستخدم زيت حبة البركة كمنظف قوى للبشرة ومضاد للالتهابات ويدخل فىتركيب شامبوهات الأعشاب لغسل الشعر حيث يقويه وينعمه .

*** الورد :-**

يتميز ماء الورد بكثير من الأغراض التجميلية فهو ينعم البشرة ويجملها ويساعد على زوال التشققات عنها وينظف المسام . كما يضاف ماء الورد لماء الحمام لأغراض التجميل بالاضافة لتأثيرة المنعش .

*** الزعتر :-**

يساعد الزعتر على التئام الجروح والتشققات وله تأثير مطهر للجلد ويدخل في تركيب الكريمات والمنظفات وشامبوهات الشعر .

*** الكرنب :-**

يحتوى الكرنب على معادن وفيتامينات مغذية للبشرة.... ولهذا الغرض تغلى مجموعة من أوراق الكرنب في كمية قليلة من الماء ويستخدم ماء الكرنب الناتج باردا لدهان الوجه .

**** البطاطس :-**

- لزوال التورم أسفل العينين توضع شريحة من البطاطس فوق كل عين.
- لعلاج حساسية الجلد الموضعية استخدام شرائح البطاطس بوضعها فوق المكان المصاب ويمكن دهان المكان بعصير البطاطس .

*** اللوز:-**

يعتبر زيت اللوز من أهم وسائل تجميل البشرة... فهو يشد الجلد ويمنع ترهله ويعالج الهالات السوداء التى تظهر تحت العينين بالإضافة لمفعولة الملين والمجمل للبشرة .

*** المشمش :-**

يمتاز المشمش باحتوائه على كمية وفيرة من فيتامين "أ" وهو أهم الفيتامينات التى يحتاجها الجلد. كما يمتاز بمفعولة المقاوم للتجاعيد والتشققات لذلك يدخل في تركيب الكريمات والأقنعة .

*** البقدونس :**

يستخدم لعلاج الوجه من الحبوب والبثور ولهذا الغرض يغسل الوجه مرتين يومياً بعصير أو منقوع البقدونس .

*** البرتقال :**

لنعومة بشرة اليدين وتألقها استفيدى من العصارة الموجودة بقشر البرتقال (بعد نزعه من الثمرة) وامسحى بها يديك متى حانت الفرصة فهذا غذاء طبيعى للجلد يكسبه رونقاً وجمالاً .

***الخيار:**

فمـن أشـهر اسـتعمالات الخـيار هـو وضع الشرائح فوق العينين كعلاج للهالات السـوداء الـتى تظهـر بأسـفل العيـنين وكعـلاج للعين المجهدة. كما يوصف الخيار لعلاج تجاعـيد الوجـه وذلـك بوضع الشرائح من فوق أماكن التجاعيد بصفة يومية كما يوصف لعلاج النمش وذلك بأن تنقع شرائح الخيار في الحليب قبل غليه عدة ساعات ،ويغسل به الوجه كمايساعد عصير الخيار على تقليل إفراز الدهون.. بذلك يناسب البشرة الدهنية.

عشر خطوات لتحاشي غضب الزوج في حالة الخطأ

- حرصـي عـلى رضـاه [أيما امرأة ماتت وزوجها عنها راضٍ دخلت الجنة] تذكري هذا لكي تنفذي ما سأقوله لك وتصبري عليه.
- الوقايـة خـير من العلاج..حاولي أن تلبي رغباته، وتقومي بحقوقه وتسرعي في قضاء حاجاته. واجتنبي أسباب غضبه قدر المستطاع..
- اعتذري عن الخطأ..إذا أخطأتِ فاعتذري إليه، وحاولي أن تسوّغي لأخطائك بأعذارٍ مقبولة .. مع إحساسك بالذنب والحسرة
- لا تدخلي معه في نقاش يتحول إلى شجار.
- لا تحـاولي أن تفحمـيه، وتبيني له أن تقصيرك إنما جاء نتيجة لتقصيره، أو أن تقصيرك لا يُعدُّ شيئاً أمام تقصيره في حقك..
- أكـثري مـن الدعاء له..ليكن في ثنايا اعتذارك: الله يوفقك، الله يسعدك، أسأل الله أن يغفر لك ويثيبك على صبرك.
- أغـريه.. وأنسـيه مـا حصـل..أحسـني لباسك.. ورتبي فراشك، وتعرضي له ،وتقربي منه،..ومدي يدك له!!

- عاهديه بعدم تكرار الخطأ..
- غيّري مكانك..إذا لم يهدأ غضبه.. فحاولي أن تبتعدي عن مكان النقاش حتى يهدأ غضبه.. ثم أقبلي عليه.. وقبلي رأسه..
- أكثري من الاستغفار..

الزواج..هل يقتل الحب ؟؟

الزواج لا يقتل الحب، بل لعله يزيده عمقاً وأصالة، كل ما في الأمر أن الحب لا يعود بحاجة إلى التعبير عن نفسه ما دام الزواج يشهد بوجوده ويحميه، لكن من الناس من لا يشعر بذاته وبعواطفه فيظل بحاجة إلى أن نقول له أننا نحبه، و ان نكرر ذلك في كل حين وإلا شعر بالألم والتعاسة، وهذا شأن المرأة والرجل أيضاً. وفى الحياة المشتركة يجد الحب أشكالاً جديدة يعبر بها عن وجوده ويؤكد بها أصالته وعمقه، وبالتالى تصبح عبارات الحب بلا فائدة ولا جدوى، فالأعمال والمواقف فيها الكفاية، بل أنها هي وحدها التى تثبت وجود الحب وتعبر عنه حقا.والواقع أن الحب تعبر عنه محاولات الزوجة الجادة لتحقيق مزيد من التفاهم والانسجام، وكذا الرغبة المشتركة في إنجاب طفل وآمالهما المشتركة، كل هذا صحيح في حد ذاته، لكنه لا يحول دون إحساس المرأة بالألم ما دام الزوج لا يعبر لها عن حبه ولا يبدى نحوها مزيدا من الرقة واللطافة ، وكثيرا ما تلحظ المرأة أن إقبالها على الزوج وزيادة رقتها تجاهه، كثيرا ما تزيده توترا، فبعض النساء تشعرن بأنهن كلما أبدين مزيدا من الرقة واللطف شعرن بابتعاد أزواجهن عنهن. ولا يستطيع الزوجان في الحقيقة أن يتجنبا لحظات الفتور التي تنتاب حياتهما من آن لآخر، وخير لهما أن يعترفا بالواقع وأن يواجهاه في هدوء وشجاعة، وهما واثقان بأن السحب لا تلبث أن تزول، فتوتر أحدهما وغضبه ليس حتما أن يكون تابعا لهدوء الآخر وابتسامته، بل قد يزداد التوتر كلما بالغ الآخر في اصطناع الهدوء والمرح الزائف. عادة المحبان أنهما يتباهيان

بأنهما وحدة متكاملة لا فرق بينهما ولا تكليف، وهذا خطأ، فمهما كانت الروابط بينهما قوية وثيقة، ومهما كان الانسجام بينهما كاملا فسوف تظل لكل منهما ذاته ومزاجه وميوله وقدراته وطباعه وأفكاره، ومن هنا لابد من وجود الكلفة بينهما حتى يتجنبا الصدمة حين يكتشفا أنهما غير متفقين في كل شيء بعكس ما كانا يتوهمان.ثم إن كل منهما قد يخشى على حريته من طغيان الحب لا شك ينأى عن المحبوب كلما اقترب هذا منه، إن طغيان الحب يخيف أحياناً. إن عبارة " قل لى أنك تحبنى " قد تعنى " قل لى أنك تحبنى ما دمت بالفعل تحبنى.. قل لى إنك فعلا تحبنى بصرف النظر عن حقيقة عواطفك نحوى.

إن رد الفعل التلقائى قد تكون الصمت أو إجابة قصيرة مثل " طبعا أحبك كما تعلمين والحقيقة أن الحب لا يقتله الزواج، وتكفى التصرفات والأفعال للدلالة على الحب وقوته.وليست المرأة وحدها هى التى تود أن يعبر لها زوجها عن حبه، فالرجل أيضا يستبد به أيضا نفس الإحساس... والحقيقة أن الحب لا يقتله الزواج إنما يتم التعبير عنه بأشياء أخرى تلحظها وتشعر بها المرأة الذكية، ويدركه ويلمس حرارته الزوج النبيه، وكل يعبر عن حبه بأسلوب أو بآخر .

أن الغريزة الجنسية تُولد وتتحرك وتقوى في سِنّ اليافعة، أي حوالي الخامسة عشرة من العمر، أي قبل اكتمال القدرة العقلية، واستطاعة النهوض بأعباء الزواج، ورعاية الأسرة، ومعاملة الصاحب الآخر بعدالة وشرف .

إن الزواج ليس تنفيسًا عن ميل بدني فقط ! إنه شركة مادية وأدبية واجتماعية تتطلب مؤهلات شتى، وإلى أن يتم استكمال هذه المؤهلات وضع الإسلام أسس حياة تكفل الطهر والأدب للفتيان والفتيات على سواء .

وأرى أن شغل الناس بالصلوات الخمس طول اليوم له أثر عميق في إبعاد الوساوس الهابطة، ينضم إلى ذلك منع كل الإثارات التي يمكن أن تفجّر الرغبات الكامنة.

إن الحجـاب المشروع، وغَضّ البصر، وإخفاء الزينات، والمباعدة بين أنفاس الرجال وأنفـاس النسـاء في أي اختـلاط فوضـويّ، ومـلء أوقات الفراغ بضروب الجهاد العلمي والاجتماعي والعسـكري -عـند الحاجة-؛ كل ذلك يؤتي ثمارًا طيبة في بناء المجتمع على الفضائل .

ثم يجيء الزواج الذي يحسن التبكير به، كما يحسن تجريده من تقاليد الرياء والسرف والتكلف، التي برع الناس في ابتداعها فكانت وبالا عليهم .

إن من غرائب السلوك الإنساني أنه هو الذي يصنع لنفسه القيود المؤذية، وهو الذي يخلق الخرافة ثم يقدسها!!

إن الإسلام الحق هو الدواء الناجع، والعناصر التي يقدمها لقيام مجتمع طاهر، تصان فـيه الأعـراض، وتسـود أرجـاءه العفّـة وتـبدأ مـن البيت، فالصلوات تنتظم أفراده كلهم الصـبية والـرجال، ويُراقَـب أداؤهـا بـتلطف وصرامة، وتراعي شعائر الإسلام في الطعام واللباس والمبيت والاستئذان، واستضافة الأقارب والأصدقاء ..

إن جوانـب الحـياة العامـة كـثيرة، وهـي مسئولة عـن صون البيت وإشاعة الطهر، وإنشاء أجيال أدنى إلى الاستقامة .

هـناك معـالم ثلاثـة ينـبغي أن تـتوفر في البيـت المسلم، أو أن تظهر في كيانه المعنوي ليؤدي رسالته ويحقق وظيفته، هذه الثلاثة هي: السكينة والمودة والتراحم ..

وأعـني بالسـكينة الاستقرار النفسي، فتكون الزوجة قرة عين لرجلها، لا يعدوها إلى أخرى، كما يكون الزوج قرة عين لامرأته، لا تفكر في غيره ..

أمـا المـودة فهـي شـعور متبادل بالحب يجعل العلاقة قائمة على الرضا والسعادة.. ويجـيء دور الرحمة لنعلم أن هذه الصفة أساس الأخلاق العظيمة في الرجال والنساء على سـواء، فـالله سـبحانه يقول لنبيه "فبما رحمة من الله لنت لهم، ولو كنت فظا غليظ القلب

لانفضوا من حولك.."(آل عمران:١٥٩)، فليست الرحمة لونا من الشفقة العارضة، وإنما هي نبع للرقة الدائمة ودماثة الخلاق وشرف السيرة ..

وعندما تقوم البيوت على السكن المستقر، والود المتصل، والتراحم الحاني فإن الزواج يكون أشرف النعم، وأبركها أثرا ...

وسوف يتغلب على عقبات كثيرة، وما تكون منه إلا الذُّريات الجيدة، أن أغلب ما يكون بين الأولاد من عُقَد وتناحر يرجع إلى اعتلال العلاقة الزوجية، وفساد ذات البين .

إن الدين لا يكبت مطالب الفطرة، ولا يصادر أشواق النفس إلى الرضا والراحة والبشاشة، وللإنسان عندما يقرر الزواج أن يتحرّى عن وجود الخصال التي ينشدها و ذلك حق المرأة أيضا فيمن تختاره بعلاً .

فإذا صدَّق الخُبْر الخَبر صحَّ الزواج وبقى، وإلا تعرض مستقبله للغيوم .

وهناك رجال يحسبون أن لهم حقوقًا، وليست عليهم واجبات، فهو يعيش في قوقعة من أنانيته ومآربه وحدها، غير شاعر بالطرف الآخر، وما ينبغي له. والبيت المسلم يقوم على قاعدة عادلة "ولهن مثل الذي عليهن بالمعروف وللرجال عليهن درجة " (البقرة: ٢٢٨)، وهي درجة القوامة أو رياسة هذه الشركة الحيّة.. !وما تصلح شركة بدون رئيس .

وبديهي ألا تكون هذه الرياسة ملغية لرأي الزوجة، ومصالحها المشروعة أدبية كانت أو مادية ..

إن الوظيفة الاجتماعية للبيت المسلم تتطلب مؤهلات معينة، فإذا عَزَّ وجودها فلا معنى لعقد الزواج .

وهذه المؤهلات مفروضة على الرجل وعلى المرأة معًا، فمن شعر بالعجز عنها فلا حقَّ له في الزواج

إذا كانت المرأة ناضبة الحنان قاسية الفؤاد قوية الشعور بمآربها بليدة الإحساس بمطالب غيرها فخير لها أن تظل وحيدة، فلن تصلح ربة بيت، إن الزوج قد يمرض، وقد تبرّح به العلّة فتضيق به الممرضة المستأجرة. المفروض أن تكون زوجته أصبر من غيرها وأظهر بشاشة وأملاً ودعاء له .

لا تكتموها في غرفة النوم

من أخطاء بعض الزوجات في غرفة النوم ، الكتمان كتمان مشاعرها لزوجها ورغباتها وملاحظاتها وأحاسيسها واقتراحاتها ، وسأعرض بالتفصيل لكل كتمان منها :

كتمان المشاعر

وفي مقدمتها مشاعر الحب ، الحب الذي قد لا تستطيع الزوجة أن تعبر عنه لزوجها في ساعات النهار ، وأمام الأبناء ، ووسط زحمة العمل .. فتكون غرفة النوم هي المكان الأنسب للبوح بهذه المشاعر والكشف عنها

حتى ولو كان هذا الحب قليلاً ، أو ضعيفاً ، فإن إظهاره ومحاولة تكبيره في عين الزوج ، أمر مهم ونافع ، مهم في كونه يزيد في ارتباط الزوجين ، ونافع في إشاعة أجواء تحتاجها المعاشرة الجنسية لتكون ناجحة ومتناغمة .

كتمان الرغبات

ما زالت كثيرات من الزوجات يكتمن رغباتهن في المعاشرة ويتحرجن من الإفصاح عنها ، ويتركن ذلك للزوج وحده ، وهن بذلك ينسين أو يتناسين أن المعاشرة والاستمتاع بها لهن كما أن فيها حق للزوج ، ومن ثم فلا مبرر من إبداء رغبتها لزوجها الذي يفرح لذلك ويسعد حين يعلم أن زوجته راغبة فيه .

كتمان الأحاسيس

الإحساس بالمتعة في أثناء المعاشرة من الأمور التي تكتمها زوجات قليلات ، وكتمان هذا الإحساس يدفع إليه الحياء أحياناً ، والمكابرة أحياناً أخري ، مع ان الإفصاح عنه وإظهاره مما يزيد في رغبة الزوجين واستمتاعهما وتحقيق أقصي ما يمكن من اللذة الجسدية والنفسية .

ولهذا ننصح الزوجة بعدم كتمان الإحساس بالمتعة واللذة ، بل حتي المبالغة في إظهار هذه الأحاسيس وعدم التحرج من ذلك .

كتمان الملاحظات

قد تضيق الزوجة من أمر معين في أثناء معاشرة زوجها لها ، وتكتم ضيقها هذا في نفسها ، ولا تبديه لزوجها ، على الرغم من تكراره عدة مرات ، إن لم يكن في كل معاشرة بينها وبين زوجها .

وهذا الكتمان خطأ بالغ ، وذلك لأن الضيق من ذاك الأمر يرتبط بالمعاشرة فتضيق الزوجة منها دون أن تشعر ، بينما كان يمكنها أن تبوح لزوجها بما يضايقها فيعملا معاً على معالجته .

ومن ذلك على سبيل المثال ، ضيق الزوجة من وزن زوجها الزائد ، حيث يكاد يكتم أنفاسها ويخنقها أثناء المعاشرة ، فيحسن هنا أن تخبر الزوجة زوجها بهذا ليحرص على أن يتبع طرقاً أخري تخفف من وطأة ثقلة فوق أنفاسها .

كتمان الاقتراحات

قد ترغب الزوجة في أن يقوم زوجها بتقبيلها خلف أذنها مثلاً ، وقد تجد متعتها في عمل قام به في إحدي المعاشرات ولم يفعله ثانية ، وتتحرج من أن تقترح على زوجها فعل ذلك ثانية ، وذلك إما حياءً أو حرجاً أو خشية من صد زوجها ، والنصيحة أن لا تتردد

الزوجة في طلب ما ترغب وتحب ، واقتراح ما يسعدها ويمتعها ، فزوجها كما وصفه القرآن ، لباس لها ، وما دامت تختار تفصيل اللباس الذي يسعدها ويريحها فعليها أن لا تتردد في إخبار زوجها برغباتها في غرفة نومهما .

كتمان الآثار

تبخل زوجات بالحديث عن معاشرات سابقة تركت في نفوسهن آثاراً إيجابية طيبة ، فهن صامتات كاتمات لا يبحن بتلك الآثار ، وتختلف دوافعهن إلى هذا الكتمان ، فمنهن من ترى الحديث عنها شيئاً معيباً لا يجوز ، ومنهن من لا تفطن إلى أهمية ذلك الحديث ، ومنهن من تحذر من أن تظهر أمام زوجها ضعيفة .. وهكذا .

إن الحديث عن الآثار الحسنة التي خلقتها معاشرة سابقة يشوق إلى معاشرات جديدة ناجحة أيضاً ، ويزيد في أواصر المحبة بين الزوجين ويمنح كلاً منهما شعوراً بالثقة .

مشاعر ينبغي كتمانها

في مقابل ما دعونا إلى عدم كتمانه مما سبق ، فإن هناك مشاعر ندعو إلى كتمانها داخل غرفة النوم ، وهي مشاعر الغضب القديمة ، والمعاتبات المختلفة ، والاتهامات بالتقصير .. وغيرها من المشاعر السلبية التي ينبغي كتمانها داخل غرفة النوم وعدم البوح بها .

فليحرص كل من الزوجين على عدم نقل الخلافات والمحاسبات والمعاتبات إلى غرفة النوم ، وتأجيل البحث فيها إلى وقت أخر .

ما يباح داخلها يكتم خارجها

وإذا كنا قد دعونا إلى البوح والتصريح بالأحاسيس والمشاعر والملاحظات والاقتراحات داخل غرفة النوم .. فإننا ندعو إلى كتمانها خارج هذه الغرفة ، فلا يجوز أن تحدث الزوجة أو يحدث الزوج أحداً ، أياً كان ، بما يحدث بينهما ، وذلك امتثالاً لأمر

النبي صلي الله عليه وسلم : إن من أشر الناس عند الله منزلة يوم القيامة الرجل يفضي إلى امرأة وتفضي إليه ثم ينشر سترها . صحيح مسلم .

وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلي الله عليه وسلم ، أقبل عليهم بوجهه فقال : مجالسكم ، هل منكم الرجل إذا أتي أهله أغلق بابه وأرخي ستره ثم يخرج فيحدث فيقول :

فعلت بأهلي كذا وفعلت بأهلي كذا ؟! فسكتوا ، فأقبل على النساء فقال : هل منكن من تحدث؟ فجثت فتاة كعب على إحدي ركبتيها وتطاولت ليراها الرسول صلي الله عليه وسلم وليسمع كلامها ، فقالت : أي والله ، إنهم يتحدثون وإنهن ليتحدثن ، فقال : هل تدرون ما مثل من فعل ذلك ؟ إن مثل من فعل ذلك مثل شيطان وشيطانه .

لقي أحدهما صاحبة بالسكة فقضي حاجته منها والناس ينظرون إليه . أخرجه أحمد وأبو داود .

وبعد ، فإذا كنت قد جعلت حديثي موجهاً إلى الزوجات فإنه لا يعفي الأزواج أيضاً مما جاء فيه ، فهو موجه إليهم أيضاً .

الوصايا العشر

لقد شاءت قدرة الله سبحانه وتعالي أن جعل بين الزوجين حياة منظمة وذات علاقات متوالية لا تنقطع إلا بالموت ، ومن حسن حظ الرجل أن جُعلت له إمراة (زوجة) يسكن إليها ، أي هي مقر الراحة والسكن والهدوء وتوفير الحاجات الأساسية للحياة من أمور يحتاجها كل إنسان ، وهنا يأتي التكامل بين دور كل من الزوج والزوجة في الحياة لتكوين الأسرة في حين يوفر الزوج الناحية المالية وتوفر الزوجة السكن النفسي للزوج ، ويشترك الاثنان في تجميل الحياة اليومية وتربية الأبناء وغيرها .

ولما كانت حياة الرجل مستحيلة دون المرأة والعكس صحيح ، كان لابد من التطرق إلى بعض الأمور التي تعين على زيادة المحبة بين الزوجين وهي :

* التفاهم : فهم كل منهما لشخصية الآخر ومعاملته بالود والحب وذلك يكون من خلال الحوارات الرقيقة وإظهار المشاعر الإيجابية بينهما بين فترة وأخري .

*التضحية : أن يضحي كلا الطرفين بترك بعض الأمور التي اعتادها خلال حياة العزوبية من أجل الطرف الآخر

* التودد : أي الملاطفة بين الزوجين ككلمة لطيفة أو قبلة عابرة أو لمسة حانية للتعبير عن مدى حب الطرف الأول للثاني أو العكس ، مع الحرص على التكرار بين وقت وآخر .

* بر أهل الزوج أو الزوجة : فكلما أهتم أحد الطرفين بوالدي الطرف الآخر كلما ساعد ذلك في تقوية العلاقة العاطفية بين الزوجين ، وهذا الاهتمام يكون بالاحترام والتقدير ودعوتهم إلى البيت والاحتفاء بهم .

* حفظ أسرار البيت : ألا يذكر أحد الطرفين الآخر إلا بالخير ولا يحرجه أو يستفزه خاصة أمام الأهل والأقارب ، والأصحاب .

* المدح والثناء : ويكون عند أداء أي عمل جديد أو مميز وذلك بكلمات مثل :

يعطيك العافية ، جزاك الله خيراً ، ما قصرت ، عمل جميل ، رائع ، الخ .. وهذا يساهم في إبراز الإيجابيات والتشجيع على الاستمرار فيها

* التسامح : ويتم ذلك بالحرص على عدم حصر الأخطاء وتذكر السلبيات وتكرار الحديث عنها عند أي خلاف ، ومعالجة المشاكل بهدوء ، ودون تحيز أو تهويل .

* التهادي : فإن الهدية تترك تأثيراً إيجابياً بين المتزوجين وتزيد المحبة بينهما " تهادوا تحابوا " وأجملها تكون في المناسبات الخاصة والأعياد ، ولا يشترط أن تكون باهظة الثمن فالعبرة بتذكر الطرف الآخر .

* عدم التفضيل بين الأبناء : في نسبتهم للأب أو للأم ، كأن يقال (طالع على أبوك) (أو أمك) فإن ذلك يترك أثراً عميقاً ومؤذياً في النفس ينعكس سلباً على الوالدين والأبناء على المدى البعيد .

* الخروج معاً : ويتم بعيداً عن الأبناء والتنزه في السيارة أو الخروج إلى البحر أو تناول وجبة عشاء من مطعم بحيث يتيح فرصة للزوجين في الحديث والضحك دون إزعاج الأطفال .

جرب ما ينفعك

هذه الوصايا العشر لها أعظم الأثر في العلاقة بين الزوجين والمحافظة على جمالها واستقرارها ، وتلغي كلمات كثيراً ما نسمعها مثل أرق ، قلق ،ضيق ، كآبة ، إحباط .. الخ من مفردات سلبية ترافق الأسرة التي تخلو من الحب والود والرفق في المعاملة .

فليكن التعاون بين الزوجين لتوفير هذا الجو الإيجابي الخالي من المعوقات النفسية سواء كانت مادية أو اجتماعية أو نفسية ، فالحياة الزوجية الإيجابية هي التي تخلو من الأمراض النفسية وحالات الإنفعال الشديدة .

الحقيقة أن أمور السعادة والمحبة والمودة كثيرة ولا تقف عند عدد معين من النصائح ولكن هي تجارب قد تناسب أسرة ولا تناسب غيرها ولذا نقول جرب ما ينفعك أنت وزوجك .

طـرق السـعادة الأسـرية واضـح وبّين ولكننا نحتاج إلى الحب والود حتى يستمر إلى آخر لحظة .

المرأة في سطور

أسرار المراه وقدرها

- لم تخلـق مـن رأس الـرجل لـئلا تـتعالى عليه ، ولا من رجله لئلا يحتقرها , بل استلها من ضلعه لتكون تحت جناحه فيحميها وقريبة إلى قلبه فيحبها وتحبه.
- إذا اتجه فكر المرأة نحو الشر ، تعجز عن صده المكايد
- إذا أحبت المرأة ضحت بنفسها من أجل قلبها ، وإذا كرهت ضحت بغيرها
- اذا كانت المرأة الجميلة جوهرة ، فالمرأة الفاضلة كنز
- المرأة تكتم الحب أربعين سنة ، و لا تكتم البغض ساعة واحدة
- أغلق باب السعادة في البيت الذي يرتفع فيه صوت الزوجة على صوت الزوج
- امرأة بلا حياء كطعام بلا ملح وامرأة بلا ابتسامة أدعى ما في الوجود للملل
- دموع المرأة طوفان يغرق فيه أمهر السباحين
- دموع المرأة أقوى نفوذاً من القوانين
- تعرف المرأة الطيبة مما تفعل ، و الرجل الطيب مما لا يفعل
- المرأة أقدر على حفظ سرها من حفظ سر غيرها
- المرأة مخلوق عظيم إذا عرفت قدر نفسها

عزيزتي الزوجة :

هـذه نخبة مـن الإرشـادات ، العمـل بهـا يضـمن لك زوجاً متفهماً هادئاً ، يرجى حفظها والأخذ بها تجلبي الخير والسعادة لبيتك .

- أدي حقوق زوجك الشرعية قبل كل شيء
- كوني دائماً صريحة معه ، ولا تخفي مشاعرك .
- اختاري الوقت المناسب لمحاورته وتقدم طلباتك
- إياك وأن تفشي له سراً ، ولأيِّ شخص كان .
- تعـلمي السـيطرة عـلى نفسـك ، ولسـانك خاصـة عـند الغضـب ، فكظـم الغيظ عبادة .
- أبعدي عنك الشك والغيرة ، ولا تهدمي حياتك بيدك .
- لا تتجسسي عليه ولا تلاحقيه وترفعي عن ذلك
- لا تتكلمي معه بلهجة الآمر والمستجوب ، ولا تنتقديه .
- لا تذكري أهله عنده إلا بخير
- لا تجرحـيه بكـلمة قاسية تظـل محفورة في نفسه حتى بعد المراضاة لا تثيريه أو تستفزيه أمام أبنائه .
- راعي أبناءه واهتمي بهم جيداً تمتلكي قلبه فوراً .
- لا تخـرجي أنـت وأبـناءك من تحت رعايته أو تحاولي ذلك فتعرضي علاقتكما للاضطراب .
- تعودي تقديم التضحية إذا اختلفتما في شيء ، فهي أياك له ووافقيه تكسبيه .
- إذا حدثـت بيـنكما مشكلة ، وأهملها هو أو أمهلها . فلا تنتظري وبادري أنت بكل لطف إلى حلها .

- لا تربطي الماضي بالحاضر عند أي خصام يقع .
- شاركيه في همومه المنزلية ، والعملية والشخصية لكن مع تخير المكان والزمان المناسبين .
- كوني معه لينة مسايرة تمتلكيه
- اجتهدي ألا يتدخل أهلك في مشاكلكما .
- أخفي عيوبه ، وأظهري محاسنه ، واحترميه واشكري فعله
- استأذنيه .. دوماً .. لا ينقص هذا من قدرك ، وتزيد في قلبه محبتك .
- احذري أن يحس أن صديقاتك وزائراتك أحب إليك منه وقت راحته .
- حاولي ألا يراك زوجك إلا في أكمل هيئة وأجمل شكل ، وأحسن رائحة .
- كوني له أمَةً يصبح لك عبداً .. هذه وصية أمامة بنت الحارث لابنتها فطبقيها .
- أظهري له أنك غيورة على ماله ، حريصة على ملكه ، وإياك والإسراف والتبذير .
- كوني أهلاً للمسؤولية التي حمّلها لك الشرع ، والمرأة راعية في بيت زوجها ومسؤولة عن رعيتها .
- وافقيه دوماً تحظى عنده .. فقد قالوا : الحظوة في الموافقة .
- لا تظهري الفرح وهو حزين ، ولا الحزن وهو مسرور .
- استعملي معه اللطف دوماً يأتك أكثر لطفاً
- اغلبي أهل زوجك بالخير ولا تغلبيهم بالشر .
- اقتربي منه دوماً ، بالمادة والمعني ، ولا تكوني قريبة الجسم بعيدة الروح ، أو العكس .

من يعتذر

نجحتُ مرة أخري في جرح مشاعرها ، فعلتها مرة أخري كما فعلتها كثيراً من قبل ، قلت لزوجتي ما لا ينبغي قوله ، قلته مع سبق الإصرار والترصد ، وقد نجحت كالعادة في إيذائها وجرح مشاعرها ، مما جعلها تندفع مهرولة إلى غرفة النوم هرباً من ألفاظي الجارحة ، دخلت وأغلقت الباب خلفها بصوت كالرعد ، أما أنا فقد وقفت أكلم نفسي إلى الجحيم .. إذا كانت تعتقد أنني سأعتذر لها فهي واهمة ، وهذا حلم لم يتحقق .. إلى جانب أنني لا أخطيء!!

كان هذا رد فعله التلقائي الفوري ؟ إلا أنه أدرك ، بعد تأمله الموقف وتفكيره فيما حدث ، أنه ربما كان متسرعاً بعض الشيء ، لقد كانت زوجته تتجادل معه جدالاً عادياً بشأن الأبناء كالعادة ، إلا أنها لم تخرج عن الموضوع ، إنما الذي خرج عن الموضوع هو عندما قال لها : إنك تماماً مثل أمك ، لا تعرفين سوى العناد والمعارضة .

ما كان ينبغي له أن يقحم الآباء في شجارهما ، وليس من اللائق بالنسبة له أن يظل يتقمص دور المحلل النفسي مع زوجته ليفسر لها كل تصرف على أنه عقدة نفسية ناتجة عن كبت قديم منذ زمن الطفولة .

إذن فقد كان يتجادل مع زوجته بغير وجه حق ، وكان مجانباً للصواب ، وكانت زوجته على حق مرة أخري ، ولكن هل يعتذر ؟ مستحيل .. أهون عليه أن يُحبس على أن يدخل غرفة النوم ليقول لها ، أي لزوجته ، أسف عناد × عناد

قد لا تتكرر المقدمة السابقة بذات الأحداث والحوارات والسيناريو في حياتنا الزوجية ، ولكنها بالتأكيد تتكرر كثيراً جداً في جوها ومحيطها النفسي ، والمحور المشترك دائماً هو .. عناد الرجل المخطئ وتكبره على الاعتذار لزوجته .

وهذه مصيبة أغلب الرجال ، أغلب الرجال يقاومون الاعتذار ولا يحبون الاعتراف بالخطأ ، إنهم يعتبرون أن لحظة الاعتذار هي أصعب اللحظات في حياتهم .

وهذا ما يؤكده الدكتور كود وول المتخصص في علاج الأزواج العصبيين بقوله :

إن كثيرين من الرجال يشعرون بأن قدراً كبيراً من هيبتهم سيضيع إذا قدموا اعتذاراً أو اعترفوا بخطأ .. والحقيقة – والكلام للدكتور كول وول – أن الرجال منطقيون في هذا التصور أو الشعور ، فالمخطئ لابد من أن يكون هو الخاسر ، والرجال يكرهون الخسارة ، هذه مسلمة أساسية عند الرجال تظهر في تصرفاتهم باستمرار ولكن في صور مختلفة .

لهذا السبب

فبعض الأزواج تزداد عندهم صعوبة الاعتذار كلما زاد حجم الخطأ الذي اقترفوه ، فصاحبنا ذاك على سبيل المثال ، لم يطلق مدفعيته الثقيلة إنك مثل أمك على زوجته بلا سبب ، لقد كان هناك سبب قوي لإطلاقه النار وهو شعوره بالخوف وإحساسه بالخطر ، لقد أرعبته زوجته عندما واجهته بمشاكل الأولاد والناتجة عن انشغاله المستمر وغيابه عن متابعة دروسهم وحضور اجتماعات أولياء الأمور في المدرسة .

وهذا يفسر رغبته أيضاً في عدم الاعتذار أو الاعتراف بالخطأ ، لأن هذا يعني اعترافاً بالخوف والضعف ، وهذا يضعه في موقف لا يحسد عليه أمام زوجته ، ومن من الرجال يريد أن يظهر أمام زوجته خائفاً ضعيفاً ؟

والنساء – كما يقول الدكتور كول وول – يمكن أن يقلن إن هذه ظاهرة مرضية في الرجال ، ولكن الواقع أن الظواهر المرضية النفسية تختلف عن ذلك ولها أسباب أخري ، إلا أن كلا من الرجل والمرأة يشعر بالضعف عند اشتعال الأزمات بينهما ، ولكن قدرة الرجل على التعامل مع الضعف أو تقبله أكبر من قدرة المرأة ، فالرجل يستشيط غضباً عند شعوره بالضعف لأن الضعف معناه سحب بساط التميز من تحت قدميه .

دائماً على حق

وهناك أسباب أخري تمنع الرجال من الاعتراف بالخطأ أو إبداء الأسف ، تقول إحداهن : يعتذر زوجي فقط عندما يعتقد هو شخصياً أنه مخطئ ، ولأنه متأكد أن الرجل دائماً على حق ، فإنه لا يعتذر أبداً ، بالإضافة إلى أنه يعمل دائماً على أن تكون له اليد العليا واليد الطولي .. وهذا ليس معناه ألا يقول كلمة آسف أبداً .. بل إنه يقولها كثيراً .

أسف يا حبيبتي .. فأنا لست على ما يرام معتذراً عن عدم المساعدة أو عدم القيام بعمل ما .

أسف لا أستطيع أن أقبل هذا الرأي .

أسف : مضطر للانصراف حالاً .. هذه هي الأسافات أو الأسافي التي تجري على لسان زوجي الذي لا يعتذر أبداً .

للاستفزاز فقط

وهناك نموذج آخر من الرجال ، رجال يستعجلون الاعتذار حتي لو لم يُطلب منهم ، لا لأنهم مقتنعون بذلك ، أي يشعرون بوجوب الاعتذار عن أخطاء وقعوا فيها ، بل لكي ينهوا الشجار والجدال بأسرع ما يمكن ، وكان يمكن اعتبار هؤلاء على درجة كبيرة من الحصافة والحكمة لو أنهم استطاعوا إخفاء هذا السبب .. إلا أن ما يدعو للأسف والأسي أنهم يحرصون على إظهار سبب الاعتذار هذا ، وهذا نوع من صب الزيت على النار ، وزيادة اشتعال الموقف .

قصة استفزاز

وهـذه قصـة أخـري حدثت مع (أحداهن) تقول : كنت أنا وزوجي نتشاجر على التليفون ، لا أستطيع تذكـر السبب الآن ، على كلٍ قال زوجي شيئاً ما موبخاً لي توبيخاً جعلـني أفقد أعصابي وأسئ معه في الحديث ، إلا أنني شعرت بندم شديد على ما اقترفت وقـررت أن أتصل به مرة أخري لأعتذر له ، وفعلاً اتصلت به مرة أخري وقلت له : إنني آسفة عـلى كـل مـا قلـت ومـا كان ينبغي لي أن أفعل ذلك معك ، فرد قائلاً: وأنا أيضاً آسـف ، كـدت أصـدقه وأعتقد أنه فعلاً يعتذر ، إلا أنه أضاف قائلاً : هذا هو ما تريدين سماعه مني ، الأسف ، أليس كذلك ؟؟ وقد جعلني أفقد أعصابي مرة أخري .

هي متهمة أيضاً

وقـبل أن نقرر في هذا المقال أن كل الرجال يتسمون بالعناد وأن النساء كلهن لينات ، هـيا نسـتمع إلى مـا تقولـه سيدة متزوجة منذ فترة طويلة .. تقول : أنا أقوم دائماً بدور الـرجل وهـو المـرأة وهـذا كلامها وهذه ألفاظها هو المرأة دائماً وأنا الرجل ، بمعني أنه هو دائمـاً الـذي يـبكي وأنا لا أبكي أبداً ، زوجي دائماً يعتذر ، فالاعتذار عنده شيء سهل ، أمـا أنـا فأمقت الاعتذار مقتاً لا يجعلني أنطق لفظة أنا آسفة أبداً حتى عندما أكون مخطئة ، نعـم أقولهـا أحياناً ولكن عندما لا يكون لها أي معني كأن أقول أنا آسفة لقد كنت مخطئة ولكـن خطأك أشد وأقبح .. إنني لا أحب الاستسلام أو التنازل أما هو فطالما يكرر أسفه قـائلاً : آسـف .. لقـد كنت أنا المخطئ وحدي .. آسف فلن أكرر الخطأ .. آسف سامحيني يا حبيبتي .. وأنواع من هذا (الأسف).

وهكـذا لا تحـب هـذه السيدة الاعـتذار كمـا لا يحبه معاشـر الأزواج على وجه الأرض لأنه في نظرهم تنازل عن السلطة .. السلطة التي يمارسها الأقوى دائماً .

مطبات تعرقل تنمية الحب

كما أن هناك علامات تدل على حب الرجل للمرأة والمرأة للرجل ووسائل يعبر بها كل منهما للآخر عن حبه . فإن هنالك أيضاً مطبات معوقة تعرقل تنمية الحب بينهما.

منهما الانتباه إليها والحذر من وجودها بينهما لئلا تعرقل الحب وتوقفه ويتسرب الملل والضجر والسخط إلى علاقتهما وبالتالي يسودها القلق والتوتر لفترة قد تطول ومن ثم يؤدي ذلك إلى حتمية الانفصال أو العيش على مضض وهذا بدوره ينعكس سلباً على علاقتهما معاً وعلى علاقتهما بالمحيطين بهما من أولاد وأصدقاء وأهل .

فالزوجان الذكيان هما اللذان يحرصان على معالجة الأمور غير المرضية في علاقتهما الزوجية قبل أن يتوغل المرض في تلك العلاقة وذلك بالحوار الهادئ للوصول إلى الإدراك والفهم والعمل لطرح المعالجات الناجحة .

وهنا بعض المطبات التي تعرقل الزوجين في تنمية الحب عليهما أن يتجاوزاها في حياتهما ولا يتوقفا عندها .

السكوت على المشاكل

لا تخلو حياة زوجية من المشاكل والخلافات ولكن كثرتها وتكرارها بشكل مستمر يولد الشعور بالضجر والرغبة في التخلص من هذه العلاقة وخاصة تلك المشاكل والخلافات التي لا يقف الزوجان عندها ولا يقومان بجلسات حوارية لوضع الحلول المناسبة لها لئلا تزداد وتتفاقم .

الاستهزاء وجرح المشاعر

الاستهزاء والسخرية سواء للمظاهر الجسمية أو الاجتماعية فإنها تولد الكراهية لأنها تقلل من شأن الطرف الآخر المصاب خاصة وأن المرأة تهتم بالمشاعر فإذا كانت المشاعر التي تحصل عليها من زوجها مشاعر تولد الكراهية والبغض والإحباط كالاستهزاء فإن ذلك بالتالي يستتبع أن لا يكون هناك احترام ولاحب ولاميل بل دائماً نفور وكراهية أو مشادات ونزاعات والأمر كذلك إذا صدر من الزوجة لزوجها فيجب أن يكون دور الزوجين هو المحافظة على المشاعر الجميلة بينهما وحفظ الكرامة لكل واحد منهما سواء معه أو أمام الآخرين فمثلا لا يعيب أحدهما سلوك الآخر أو مظهره الجسمي أو تصرفاً له قد يكون بدر منه عفوياً أمام الآخرين .

عدم الاهتمام والانشغال الدائم عن الآخر

الانشغال الدائم لأحدهما عن الآخر سواء داخل المنزل أم خارجه سواء في العمل أم مع الأصدقاء أم في ممارسة الهوايات أم أعمال أخرى تشعر الطرف الآخر بالإهمال والنبذ ويشعر بفراغ كبير لاسيما إذا كان لا يستطيع أن يشغله بشيْ ما يواكب فيه انشغال زوجته لذلك لابد أن يكون هناك اهتمام بالطرف الآخر ولو كان ذلك على حساب بعض الأعمال الضرورية حتى لا يشعر بالإهمال وبالتالي بالفتور العاطفي .

التثبيط وعدم التقدير

قد يكون لكل من الطرفين رغبات وطموحات وحاجات تحتاج إلى المساندة والمساعدة في تحقيقها ولكن عدم تفهم الطرف الآخر وعدم تقديره لمدى الحاجة إلى هذا المطلب تجعله لا يدرك أهميته بالنسبة لها . فيقوم بتثبيط الهمة والتوبيخ واستحقار هذا المطلب مما يولد الشعور بالتململ وعدم الرغبة في تحقيقه وبالتالي يكون سبباً للكبت والشعور بالقهر إلى جانب أنه يولد الإعجاب بالآخرين إذا أبدوا إعجابهم لهذه القدرات وعدم استغلالها وبالتالي يشعر بعدم الحب لأنه لم يحقق له طموحه وفي بعض الأحيان يكون ذلك بعدم التقدير للجهود التي يبذلها الآخر في الحياة الزوجية .

الغيرة الشديدة

الغيرة التي تدمر العلاقة الزوجية وتنقلها من الأمان إلى القلق والشك فتثور الأسئلة التشكيكية بكثرة بينهما وبعدها يسود سؤ الظن والتكذيب في الإجابات مما يولد العنف والخوف وبالتالي يعتبر ذلك مطباً قوياً مهلكاً للعلاقة بينهما ...

التسلط

يظن بعض الرجال أنه يجب أن يكون صاحب القرار في كل كبيرة وصغيرة تخص الأسرة مع أن اتخاذ القرار لايعني التسلط ولا يلغي دور رأي الآخرين وكذلك الزوجة إذا كانت متسلطة على الرجل ويسود البيت جو من التوتر والرغبة في الهروب منه ومنها .

حوار

قال: ((المرأة وظيفتها في البيت فقط، وينبغي أن لا يحسن أحدنا لزوجته كثيراً حتى لا تتكبر عليه، ثم إن المرأة ناقصة عقل ويجب عدم مشاورتها)).

قلت: إن كنت تعامل زوجتك هذه المعاملة فمسكين أنت ومسكينة هي، فقد ابتلاها الله بزوج جاهل بالشرع وجاهل في العلوم الإنسانية.

قال: كيف ذلك ألم تقرأ ما قاله النبي عليه الصلاة والسلام عن المرأة: (((شاوروهن وخالفوهن وأسكنوهن الغرف، وعلموهن سورة النور؟)))

قلت: كلامك غير صحيح، ألم تقرأ تعليق الشيخ (البوطي) حفظه الله على هذا النص عندما قال: فلم أجد من رواه حديثاً عن رسول الله عليه الصلاة والسلام لا بسند صحيح ولا ضعيف، ولا موضوع، وربما رواه بعضهم عن كلام عمر رضي الله عنه، ولكنه أيضاً لا يصح عنه بشيء من ذلك، بل الوارد منه عكس ذلك، فقد استشار عمر

رضي الله عنه حفصة في المدة التي تحدد لابتعاد الزوج عن زوجته وأمضى كلامها وأصدر مرسوماً بذلك.

قال: وكيف ذلك؟

قلـت : يـا أخـي الحبيـب إن المـرأة بشـر، والله تعـالى لم يفـرق بينها وبين الرجل في الاستشـارة، بل روي ابن حجر في الإصابة عن أبي بردة عن أبيه قال: ما أشكل علينا أمر فسألنا عنه عائشة ـ رضي الله عنها، إلا وجدنا عندها فيه علماً، وقال عطاء: كانت عائشة أفقه الناس وأحسن رأياً في العامة.

قال : ولكن ذاك زمن، ونحن نعيش في زمن آخر.

قلت : ولكن المرأة هي في كل الأزمان.

قال: ولكني لا أشاور زوجتي.

قلـت : ان عـدم مشـاورة الـزوجة والاسـتئناس بـرأيها دلـيل على إلغاء شخصيتها الاعتبارية في مشاركتك أعباء الحياة، فهي رفيقة عمرك، ومؤنستك في الطريق... ومن حق الرفـيق عـلى رفيقه أن يتحاور معه ويسـتشيره، وقد لا يكون رأيـها ملزماً لك، ولكن من كمال عقل الرجل أن لا ينفرد برأيه، وإنما يستشير غيره.

قال : الصراحة، كلامك صحيح ومنطقي، ولكننا لم نترب على هذه المفاهيم.

قلـت: الآن كلامـك صحيح، ولكن ما المانع من أن تعلم ونغير أنفسنا وعاداتنا، إن كانت سيئة لا يقرها عقل ولا شرع؟

قـال: وكـيف أغـير معاملتي لزوجتي، وهي قد تعودت على عدم احترامها كإنسانه وعدم استشارتها حتى في أين نقضي إجازة نهاية الأسبوع؟!

قلـت: ومـا العيـب في أن يعترف الإنسان بخطئه، فلو أخبرت زوجتك بالحوار الذي دار بـيني وبيـنك فإنهـا ستسـعد وسـتعينك على التغير، لأنها ستشعر بأنك حققت ذاتها عندما تسمع رأيها وتناقشها.

قال :سأبدأ إن شاء الله... ولكن هل شاور الرسول عليه الصلاة والسلام زوجاته؟

قلت : نعم. فقد روى البخاري أنه دخل الرسول الكريم على أم سلمة رضي الله عنها يوم صلح الحديبية يشكو إليها أنه أمر أصحابه بنحر هداياهم وحلق رؤوسهم، فلم يفعلوا.

فقالت : يا رسول الله.. اخرج ولا تكلم أحدا منهم حتى تنحر بدنك، وتدعو حالقك فيحلقك، فخرج عليه الصلاة والسلام وأخذ بمشورتها، وفعل ما قالته، ففعل أصحابه مثله.

وتلاحظ معي أخي الكريم أن النبي عليه الصلاة والسلام أكثر علماً من زوجته وأكثر دراية وتجربة، وأكثر معرفة بفقه النفوس وتعاملها ولا يخفي عليه ما أشارت به زوجته، ومع ذلك فانه يستشير امرأة حتى يعلمنا استشارة زوجاتنا واحترام ذواتهم، وبالاحترام يسود الحب وينمو.

قال : أشكرك على هذه الكلمات.

قلت له مبتسماً: بعد تغيير عاداتك مع زوجتك أخبرني ما هي النتائج... لا شك في أن الحياة سيكون لها طعم آخر.

استمع إلى هذا الرجل ماذا يقول في زوجة ابتلي بها وها هو يصفها :

هي الغول والشيطان لا غول غيرها ومن يصحب الشيطان والغول يكمد
تعوذ منها الجن حين يرونها ويفرق منها كل أفعى وأسود
فإني لشاكيها إلى كل مسلم وادعوا عليها الله في كل مسجد

سئل أحد الفلاسفة : كيف تختار امرأتك ؟ فأجاب :

لا أريدها جميلة، فيطمع فيها غيري.. ولا قبيحة، فتشمئز منها نفسي.. ولا طويلة، فأرفع لها هامتي.. ولا قصيرة، فأطأطئ لها رأسي.. ولا سمينة، فتسد على منافذ النسيم..

ولا هزيلة، فأحسبها خيالي.. ولا بيضاء مثل الشمع..ولا سوداء مثل الشبح.. ولا جاهلة فلا تفهمني.. ولا متعلمة فتجادلني.. ولا غنية فتقول هذا مالي.. ولا فقيرة فيشقى من بعدها ولدي.

أقوال في الزوجة

الصبر على غض البصر أيسر   من الصبر على ألم ما بعده
كل الحوادث مبدأها من النظر   ومعظم النار من مستصغر الشرر
كم نظرة فتكت في قلب صاحبها   فتك السهام بلا قوس ولا وتر
العبد ما دام ذا عين يقلبها   في أعين الغيد موقوف على الخطر
يسر مقلته ما ضر مهجته   لا مرحبا بسرور عاد بالضرر

ويقول أحدهم في زوجته

براك الله لي سكنا ورَوْحاً ينعش البدنا
وأهدى من كرامته حناناً دافقاً.. وسنا
وأودع بعض رحمتِه بقلبك كي أفوز أنا
وسوّاك بنصف الدين كي تدنو الجنانُ جَنَى
أيا نوراً بأيامي لقد طوقتني مننا
فخير متاع دنيانا غدا بيديك مرتهنا
لأنت الواحةُ الغنّاءُ تمحو الهمَّ والحزنا

ويقول آخر

إن ذا الحسن كالماء الذي ... فيه للأنفس برء وشفاءْ
لا تذودي بعضنا عن رده ... دون بعض واعدلي بين الظماء
وتجلي واجعلي قوم الهوى تحت عرش ... الشمس في الحكم سواء
أقبلي نستقبل الدنيا وما ... ضُمّنته من معدات الهناء
وأسفري تلك حليٌ ما خلقت ... لتواري بلثام أو ضبائي
وابسمي من كان هذا ثغره ... يملأ الدنيا ابتساماً وازدهاء

أماناً أيها الحبّ ... سلاماً أيها الآسى
أتيت إليك مشتفياً ... فراراً من أذى الناس
أطلّي يا حياة الروح ... في عينيّ تحييني
شرابي منك أضواءٌ ... وقُوتي أن تناجيني

قرص من العسل

السعادة الزوجية أشبه بقرص من العسل تبنيه نحلتان ، وكلما زاد الجهد فيه زادت حلاوة الشهد فيه .ـوكثيرون يسألون كيف يصنعون السعادة في بيوتهم ، ولماذا يفشلون في تحقيق هناءة الأسرة واستقرارها

ولا شك أن مسؤولية السعادة الزوجية تقع على الزوجين .فلا بد من وجود المحبة بين الزوجين.

وليس المقصود بالمحبة ذلك الشعور الأهوج الذي يلتهب فجأة وينطفئ فجأة ، إنما هو ذلك التوافق الروحي والإحساس العاطفي النبيل بين الزوجين

والبيت السعيد لا يقف على المحبة وحدها ، بل لا بد أن تتبعها روح التسامح بين الزوجين . والتسامح لا يتأتى بغير تبادل حسن الظن والثقة بين الطرفين.

والتعاون عامل رئيسي في تهيئة البيت السعيد ، وبغيره تضعف قيم المحبة والتسامح والتعاون يكون أدبياً ومادياً . ويتمثل الأول في حسن استعداد الزوجين لحل ما يعرض للأسرة من مشكلات . فمعظم الشقاق ينشأ عن عدم تقدير أحد الزوجين لمتاعب الآخر ، أو عدم إنصاف حقوق شريكه

ولا نستطيع أن نعدد العوامل الرئيسة في تهيئة البيت السعيد دون أن نذكر العفة بإجلال وخشوع ، فإنها محور الحياة الكريمة ، وأصل الخير في علاقات الإنسان

وقد كتب أحد علماء الاجتماع يقول: لقد دلتني التجربة على أن أفضل شعار يمكن أن يتخذه الأزواج لتفادي الشقاق ، هو أنه لا يوجد حريق يتعذر إطفاؤه عند بدء اشتعاله بفنجان من ماء .... ذلك لأن أكثر الخلافات الزوجية التي تنتهي بالطلاق ترجع إلى أشياء تافهة تتطور تدريجياً حتى يتعذر إصلاحها .

وتقـع المسـؤولية في خلق السعادة البيتية على الوالدين ، فكثيراً ما يهدم البيت لسان لاذع ، أو طبع حاد يسرع إلى الخصام ، وكثيراً ما يهدم أركان السعادة البيتية حب التسلط أو عدم الإخلاص من قبل أحد الوالدين وأمور صغيرة في المبنى عظيمة في المعنى . وهاك بعضاً من تلك الوصايا التي تسهم في إسعاد زوجك

- لا تُهنْ زوجتك ، فإن أي إهانة توجهها إليها ، تظل راسخة في قلبها وعقلها .

وأخطـر الإهانات التي لا تستطيع زوجتك أن تغفرها لك بقلبها ، حتي ولو غفرتها لـك بلسـانها ، هـي أن تنفعل فتضر بها ، أو تشتمها أو تلعن أباها أو أمها ، أو تتهمها في عرضها

- أحسِـنْ معاملـتك لزوجـتك تُحسنْ إليك . أشعرها أنك تفضلها على نفسك ، وأنـك حـريص عـلى إسـعادها ، ومحافظ على صحتها ، ومضحٍ من أجلها ،إن مرضتْ مثلاً ، بما أنت عليه قادر
- تذكر أن زوجتك تحب أن تجلس لتتحدث معها وإليها في كل ما يخطر ببالك من شـؤون .لا تعـد إلى بيتك مقطب الوجه عابس المحيا ، صامتا أخرسا ، فإن ذلك يثير فيها القلق والشكوك !.
- لا تفـرض عـلى زوجتك اهتماماتك الشخصية المتعلقة بثقافتك أو تخصصك ، فـإن كنـت أستاذا في الفلك مثلا فلا تتوقع أن يكون لها نفس اهتمامك بالنجوم والأفلاك !!
- كن مستقيما في حياتك ، تكن هي كذلك . ففي الأثر" : عفوا تعف نساؤكم " رواه الطـبراني . وحذار من أن تمدن عينيك إلى ما لا يحل لك ، سواء كان ذلك في طـريق أو أمـام شاشـة الـتلفاز ، وما أسوأ ما أتت به الفضائيات من مشاكل زوجية !!

- إيـاك إيـاك أن تـثير غيرة زوجتك ، بأن تذكّرها من حين لآخر أنك مقدم على الزواج من أخرى ، أو تبدي إعجابك بإحدى النساء ، فإن ذلك يطعن في قلبها في الصميم ، ويقلب مودتها إلى موج من القلق والشكوك والظنون . وكثيرا ما تـتظاهر تلـك المشاعر بأعراض جسدية مختلفة ، من صداع إلى آلام هنا وهناك ، فإذا بالزوج يأخذ زوجته من طبيب إلى طبيب !!
- لا تذكّـر زوجـتك بعـيوب صـدرت مـنها في مواقف معينة ، ولا تعـيّرها بتلك الأخطاء والمعايب ، وخاصة أمام الآخرين
- عـدّل سـلوكك مـن حين لآخر ، فليس المطلوب فقط أن تقوم زوجتك بتعديل سـلوكها، وتسـتمر أنت متشبثا بما أنت عليه ، وتجنب ما يثير غيظ زوجتك ولو كان مزاحا
- اكتسـب من صفات زوجتك الحميدة ، فكم من الرجال ازداد التزاما بدينه حين رأى تمسـك زوجـته بقـيمها الديـنية والأخلاقية ، وما يصدر عنها من تصرفات سامية
- الـزم الهـدوء ولا تغضـب فالغضـب أساس الشحناء والتباغض . وإن أخطأت تجـاه زوجتك فاعتذر إليها . لا تنم ليلتك وأنت غاضب منها وهي حزينة باكية . تذكّـر أن ما غضبْتَ منه – في أكثر الأحوال – أمر تافه لا يستحق تعكير صفو حـياتكما الزوجـية ، ولا يحتاج إلى كل ذلك الانفعال . استعذ بالله من الشيطان الرجـيم ، وهـدئ ثورتـك ، وتذكـر أن ما بينك وبين زوجتك من روابط ومحبة أسمى بكثير من أن تدنسه لحظة غضب عابرة ، أو ثورة انفعال طارئة
- امـنح زوجـتك الـثقة بنفسـها . لا تجعـلها تابعة تدور في مجرَّتك وخادمة منفِّذةً لأوامـرك. بل شجّعها على أن يكون لها كيانها وتفكيرها وقرارها . استشرها في

كل أمورك ، وحاورها ولكن بالتي هي أحسن . خذ بقرارها عندما تعلم أنه الأصوب ، وأخبرها بذلك وإن خالفتها الرأي فاصرفها إلى رأيك برفق ولباقة

- توقف عن توجيه التجريح والتوبيخ ، ولا تقارنها بغيرها من قريباتك اللاتي تعجب بهن وتريدها أن تتخذهن مُثُلاً عليا تجري في أذيالهن ، وتلهث في أعقابهن
- أنصتْ إلى زوجتك باهتمام ، فإن ذلك يعمل على تخليصها مما ران عليها من هموم ومكبوتات ، وتحاشى الإثارة والتكذيب ، ولكن هناك من النساء من لا تستطيع التوقف عن الكلام ، أو تصبُّ حديثها على ذم أهلك أو أقربائك ، فعليك حينئذ أن تعامل الأمر بالحكمة والموعظة الحسنة
- أشعر زوجتك بأنها في مأمن من أي خطر ، وأنك لا يمكن أن تفرط فيها ، أو أن تنفصل عنها
- أشعر زوجتك أنك كفيلٌ برعايتها اقتصاديا مهما كانت ميسورة الحال . لا تطمع في مالٍ ورثتهُ عن أبيها ، فلا يحلُّ لك شرعاً أن تستولي على أموالها
- ولا تبخل عليها بحجة أنها ثرية ، فمهما كانت غنية في حاجة نفسية إلى الشعور بأنك البديل الحقيقي لأبيها
- حذار من العلاقات الاجتماعية غير المباحة . فكثير من خراب البيوت الزوجية منشؤه تلك العلاقات
- وائم بين حبك لزوجك وحبك لوالديك وأهلك ، فلا يطغى جانب على جانب ، ولا يسيطر حب على حساب حب آخر . فأعط كل ذي حق حقه بالحسنى ، والقسطاس المستقيم

- كن لزوجك كما تحب أن تكونَ هي لك في كل ميادين الحياة ، فإنها تحب منك كما تحب منها . قال ابن عباس رضي الله عنهما : إني أحب أن أتزين للمرأة كما أحب أن تتزين لي
- أعطها قسطا وافرا وحظا يسيرا من الترفيه خارج المنزل ، كلون من ألوان التغيير ، وخاصة قبل أن يكون لها أطفال تشغل نفسها بهم
- شاركها وجدانيا فيما تحب أن تشاركك فيه ، فزر أهلها وحافظ على علاقة كلها مودة واحترام تجاه أهلها
- لا تجعلها تغار من عملك بانشغالك به أكثر من اللازم ، ولا تجعله يستأثر بكل وقتك، وخاصة في إجازة الأسبوع ، فلا تحرمها منك في وقت الإجازة سواء كان ذلك في البيت أم خارجه ، حتى لا تشعر بالملل والسآمة
- إذا خرجت من البيت فودعها بابتسامة وطلب الدعاء .وإذا دخلت فلا تفاجئها حتى تكون متأهبة للقائك ، ولئلا تكون على حال لا تحب أن تراها عليها ، وخاصة إن كنت قادما من السفر
- انظر معها إلى الحياة من منظار واحد ..وقد أوصى رسول الله بالنساء بقوله:" أرفق بالقوارير " وقوله : " إنما النساء شقائق الرجال" و قوله: " استوصوا بالنساء خيرا "
- حاول أن تساعد زوجك في بعض أعمالها المنزلية ، فلقد بلغ من حسن معاشرة الرسول لنسائه التبرع بمساعدتهن في واجباتهن المنزلية . قالت عائشة رضي الله عنها كان يكون في مهنة أهله- يعني خدمة أهله -فإذا حضرت الصلاة خرج إلى الصلاة .

- حاول أن تغض الطرف عن بعض نقائص زوجتك ، وتذكر ما لها من محاسن ومكارم تغطي هذا النقص لقوله فيما رواه مسلم " لا يفرك (أي لا يبغض) مؤمنٌ مؤمنة إن كرِهَ منها خُلُقاً رضي منها آخر "
- على الزوج أن يلاطف زوجته ويداعبها
- استمع إلى نقد زوجتك بصدر رحب
- أحسن إلى زوجتك وأولادك ، فالرسول يقول " خيركم خيركم لأهله . " فإن أنت أحسنت إليهم أحسنوا إليك ، وبدلوا حياتك التعيسة سعادة وهناء . لا تبخل على زوجك ونفسك وأولادك ، وأنفق بالمعروف ، فإنفاقك على أهلك صدقة . قال : " أفضل الدنانير دينار تنفقه على أهلك

حياة هانئة وعيشة راضية

يحدثنا التاريخ أن شريحاً قابل الشعبي يوماً فسأله الشعبي عن حاله في بيته فقال له شريح: منذ عشرين عاماً لم أر ما يغضبني من أهلي، قال له وكيف ذلك قال شريح: من أول ليلة دخلت على امرأتي ورأيت فيها حسناً فاتنا وجمالاً نادراً، قلت في نفسي اصلي ركعتين شكراً لله عز وجل.

فلما سلمت وجدت زوجتي تصلي بصلاتي وتسلم بسلامي.

فلما خلا البيت من الأصحاب والأصدقاء قمت إليها فمددت يدي نحوها فقالت:

على رسلك يا أبا أمية كما أنت ثم قالت:

إن الحمد لله أحمده واستعينه وأصلي على محمد وآله وبعد. فإني امرأة غريبة، لا علم لي بأخلاقك، فبين لي ما تحب فآتيه، وبين لي ما تكره فأتركه، ثم قالت: فلقد كان في قومك من هي كفء لك، ولقد كان في قومي من هو كفء لي، ولكن إذا قضى الله

أمـراً كـان مفعـولاً، وقـد ملكـت فاصـنع مـا أمـرك الله به، فإمساك بمعروف، أو تسريح بإحسان.

أقول قولي هذا واستغفر الله لي ولك.

من منا سمع مثل هذا الكلام ليلة عرسه؟

قـال شريح: فأحوجتني والله يا شعبي إلى الخطبة في ذلك الموضوع، فقلت: أحمد الله واستعينه وأصـلي وأسلم على النبي وآله وبعد فإنك قلت كلاماً إن ثبت عليه يكن ذلك حظـك، وإن تدعيه يكن حجة عليك، فإني أحب كذا وكذا، وأكره كذا وكذا، وما رأيت مـن حسـنة فانشـريها، ومـا رأيت من سيئة فاستريها، فقالت: كيف محبتك لزيارة أهلي؟ قلت: ما أحب أن يملن أصهاري.

فقالت: فمن تحب من جيرانك أن يدخل دارك فآذن له ومن تكره فأكره.

قلت: بنو فلان قوم صالحون وبنو فلان قوم سوء.

قال شرحيك فبت معها بأنعم ليلة.

فمكثت معي عشرين عاماً لم أعتب عليها في شيء إلا مرة وكنت لها ظالماً.

يا لـهـا مـن حـيـاة هـانـيـة وعـيـشـة راضـيـة

بعض الأساليب لجذب زوجك إلى البيت

تستطيع المرأة أن تجعل من بيتها جنة يحب الزوج أن يأوي إليها كل حين ويجد في رحابها السكينة والطمأنينة وتذهب عنه الهموم والمشاكل وتمسح عنه المتاعب والآلام وترفع معنوياته فيؤدي رسالته نحو ربه ومجتمعه على أتم وجه ... ولكن كيف ذلك ؟؟؟؟

هنالك قواعد وتوجيهات تمكن الزوجة المسلمة من إسعاد زوجها المسلم هي:

١- حسن الاستقبال:

من الأمور التي تُسعد به الزوجة زوجها أن تحسن استقباله عند عودته إلى البيت فتمسح عنه متاعبه في العمل وتخفف عنه عناء ومشاق الحياة. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (لا تحقرن من المعروف شيئا ولو أن تلقى أخاك بوجه طلق).

٢- تجميل الصوت وترقيقه:

يجب على المرأة أن تخص زوجها برقة خطابها ونعومته ولا تتعداه لغيره لئلا تكون فتنة. قال تعالى : " فَلا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ " .

٣- اجتناب الزينة المحرمة :

يحرم على المرأة أن تصل شعرها بشعر آخر وهو ما يسمى بالباروكة وغيره فقد لعن الله الواصلة والمستوصلة والواشمة والمستوشمة والنامصة والمتنمصة والفالجة والمتفلجة والنماص هو إزالة شعر الحاجبين أو تسويتهما.

٤- الاعتراف بالجميل :

على الزوجة أن تكون دائمة الاعتراف بالجميل لزوجها ، فإن ذلك يدعم بينهما الألفة والمحبة وما يتبعه من وفاء وإخلاص.

٥- الصبر والمواساة:

مما يساهم في زيادة السعادة الزوجية وحمايتها أن تتحلى الزوجة بالصبر على ما يحل بهـا أو زوجها من البلاء في النفس والمال وتعمل على مواساة زوجها على ما نزل به من ضر.

٦- الغيرة المحمودة:

هي دليل على حب الزوجة لزوجها وتعلقها به ، ولكن الغيرة التي تدفع إلى معصية لا يقرها الاسلام .

٧- التزين والتطيب :

ممـا يشـرح الـزوج ويقـر عينه أن يرى زوجته في زينة جذابة من ثياب نظيفة وجميلة وشعر مصفف مع العطر الفواح فيشعر حينئذ بالسرور والارتياح.

٨- طاعة الزوج:

الـزوج هـو القـائد وهـي قـيادة تكلـيف وبذل وتضحية لا قيادة استعباد وتسلط . والزوجة تعين زوجها على مهمته بالسمع والطاعة.

٩- حسن تدبير المنزل:

مـن واجـبات الـزوجة أن تحسن تدبير منزلها فتنظف بيتها ، وتستطيع إعداد الطعام وإتقانه ، وقد قيل : أقرب طريق لقلب الرجل معدته.

١٠- الجماع :

مـن حقـوق الزوج على زوجته أن تستجيب له بسرعة إذا دعاها إلى الفراش ، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (أيما امرأة باتت وزوجها عنها راض دخلت الجنة).

١١- حفظ غيبة الزوج:

يجب على المرأة أن تحافظ على أسرار زوجها وما يحدث بينهما ، وتحفظه في أولاده بحسن التربية والتعليم والتأديب ورعاية صحبتهم وتحفظه في ماله . ولا تخرج إلا بإذنه كما يجب أن تحفظه في أهله وأقاربه فلا تسيء إليه وأن تكرم أهله وضيوفه.

١٢- أوقات الزينة:

المرأة الذكية هي التي تحسن وضع الشيء في أوقاته. فتضاعف الزينة في الأوقات التالية : في وقت الراحة ، وقبل الفجر ، وعند الظهيرة ، وبعد العشاء ، وعند العودة من السفر.

١٣- الأخبار السارة:

يحسن بالمرأة المسلمة أن تستقبل زوجها بالأخبار السارة والأحداث السعيدة . ولا يليق بها أن تفجر في وجه الزوج المجهد بالمتاعب أخبار الهموم والمصائب والمشاكل.

١٤- التعاون على الطاعة:

مما يسعد الزوج أن يرى زوجته تقوم بواجبها نحو ربها وتعينه على طاعة الله وعبادته.

الروتين عدو السعادة

الحياة الزوجية تتعرض شأنها شأن أي علاقة أخرى إلى فترات فتور وبرود ولا مبالاة وإذا لم يحاول كل طرف إسعاف العلاقة الزوجية فإن النفوس ستبتعد عن بعضها ويعم القلق والتوتر بين الأزواج... كيف نحارب الروتين في علاقتنا الزوجية؟ كيف نجعل السعادة والفرح إحساساً دائماً معنا وكيف نرفع الراية الحمراء أمام الروتين ونقول له: ممنوع الدخول إلى نفوسنا وبيوتنا؟

من هناك تتذكر أيام الزواج الأولى تلك الأيام التي كان كل واحد منا يحاول التقرب أكثر فأكثر من الثاني تلك الأيام التي كنا نتحدث خلالها عن كل كبيرة وصغيرة تخصنا... هذه الأيام تظل راسخة في الذاكرة وكأنها حلم فنتحدث عنها وكلنا حسرة وأمل في أن نعاودها... ونظل نحاول لكن الأيام ومشاكل الحياة تقف ضدنا فنستسلم للروتين وتصاب حياتنا الزوجية بالفتور... وتصبح اصابع الاتهام موجهة نحو كل طرف، هذا يتهم ذاك وينتهي الأمر بأن ينزوي كل واحد بمفرده في زاوية خياله وأحلامه ومشاكله... فتزداد الفجوة وتبعد أكثر فأكثر المسافات.

المتأمل في أسباب فتور الحياة الزوجية يجد أن تراكم بعض الأمور التافهة البسيطة جعل المشكلة تتفاقم... أمور لو قلناها لطرف آخر لضحك واستغرب... إذن إذا كنت سيدتي بمثل هذه الظروف إليك هذه النصائح وإليك أيضاً سيدي الزوج هذه النصائح:

تشتكي أغلب الزوجات من صمت أزواجهن فالمرأة تحب من يمدحها ويثني عليها ويعبر لها عن عواطفه تجاهها بصوت عال وليس بالسر ولكي تنعش عزيزي الزوج حياتك الزوجية الزوجية تذكر دائماً أن زوجتك امرأة وأنثى في حاجة إلى اهتمام كبير من طرفك وكلما منحتها هذا الاهتمام منحتك هي أكثر.

نعترف نحن النساء أننا بمجرد إنجاب الأطفال ننسى أزواجنا ونحول كامل اهتمامنا إلى البيت والأبناء... يصبح المطبخ أكثر مكان نجلس فيه ويتحول الحديث الودي إلى صراخ ومطاردة دائمة وراء الأبناء... نحمل على عاتقنا مشاكل الأبناء نهتم ونتحدث ونجتر مشكلة ذلك الابن الدلوع الذي يحاول الاستحواذ على أمه أو تلك البنت المشاكسة العنيدة التي ما انفكت تصدر أصواتاً لتلفت الانتباه إليها... في هذه الدوامة ننسى أن أساس هذه الأمور وإن ركيزة هذا البيت رجل سعى على راحته وعمل وكدح رجل وضعنا يدنا في يده من أجل بناء أسرة... وننسى أن ذلك الرجل هو أحوج إلى العناية والرعاية والحب والاعتصام وأنه هو مثل الطفل الصغير الذي ينتظر دائماً من زوجته أن

تحنو عليه... لذلك يجب أن نعيد النظر في جميع تصرفاتنا وأن نفهم حياتنا واهتماماتنا ونعطي كل عنصر في الأسرة حقه من الرعاية والاهتمام.

فأنت أيتها الزوجة التي تسمحين لأبنائك بالنوم عندك ألم يحن الوقت لكي يحب زوجك سريراً مريحاً وزوجة في انتظاره لتساهره وتتقرب منه وتحدثه عن أحاسيسها وتنصت إليه بكل عناية وانتباه!!!.

أين كوب الشاي الذي تعودت إعداده بعد الغداء وتعودت أيضاً ارتشافه في الركن الذي أعددتماه لجلساتكما الودية مع الزوج؟ لماذا نسيت أو تناسيت هذه العادة؟ أفيقي يا أختي فإن التيار إذا جرف بالحياة والود الزوجي لن يعيده ثانية...

يعتقد بعض الأزواج أن إعطاء الزوجة مصروفاً شهرياً أو حصولها على راتب يغنيها عن حاجتها لهدية أو باقة ورد تقدم إليها من حين لآخر من زوجها العزيز فيبخلون على زوجاتهم بذلك ولا يفكرون في إسعادها أبداً...

إن الكرم مع الزوجة، يجعلها تشعر بقيمتها وغلاوتها وأهميتها فلا بأس من دعوتها بمفردها إلى عشاء في مكان هادىء ومفاجأتها بهدية بسيطة والثناء عليها بالكلام الحلو، الذي يجعلها تطير من السعادة والهناء.

بعض النساء يعتقدن أن ما يجلبه الزوج لبيته من أشياء وهدايا وما يقدمه لها من فساتين وعطور ومجوهرات هو من باب واجبه المسؤول عن الأسرة فلا يسمع منها أبداً كلمة شكر أو ثناء لخدماته بل بالعكس يقابل تصرفه هذا بالفتور أو النقد... لمثل هؤلاء الزوجات نقول: إن تقديم الهدايا للزوجة عادة حسنة تحسدك عليها بعض الزوجات لذلك حاولي دائماً أن تمدحي زوجك وتعبري له عن إعجابك بكل ما عليه لك وأن ترتدي الملابس التي يجلبها لك حتى وإن كانت لا تعجبك فمجرد وضعها أمامه يشعره بالفخر والاعتزاز ويشعره أيضاً أنك ترغبين في السعادة...

أنـا أعـرف زوجـات يجلـب لهـن أزواجهـن مـا تشتهيه النفس من ملابس وعطور وإكسسـوارات وحلـي مـن جمـيع أنحـاء العـالم ومن أغلى الماركات... ولكنها ترمي بهذه الأشياء في خزانـتها ولا تفكـر حـتى في وضـعها لتجربـتها أو تقدمهـا هدايـا لصديقاتها وأهـلها... وبالطـبع مـثل هـذا التصرف يجعل الزوج ينصرف ويتخلى عن عاداته الحسنة وساعتها ستندم.

شـكراً، كـلمة تحب المرأة سماعها باستمرار فإذا ما بخل عليها بها زوجها فإن الحزن والألم يدمـران قلـبها لذلـك سيدي الزوج لا تنس قول كلمة شكراً فهي العصا السحرية التي تفتح لك أبواب السعادة والهناء... فعندما تعود من عملك وتجد الطعام على السفرة لا تلـتهمه وأنـت صـامت: فبعـبارة سـلمت يـداك أو الله يعطيكي العافية لا تكلف شيئاً وتعطي مردوداً هائلاً من السعادة.

- الرجل يحب التغيير وهذا لا يعني أنه يفكر في تغيير زوجته لا، وإنما يجب أن يرى زوجـته تـتغير من أجله كل يوم ولا نعني بذلك تغيير الطباع أو الملامح إنما تغيير الملابس والتسـريحة والماكياج... فعندما تستقبلينه كل يوم بنفس الجلابية أو بنفس الفستان ورائحة الـثوم والبصـل تُشـم مـن بعـيد فإنه بالتأكيد سوف يرفض النظر إليك وبالتدريج سوف يتجنـب الجلـوس بجانـبها لذلـك سيدتي خصصي يومياً ربع ساعة قبل عودة زوجك من عمله مساء واستحمي والبسي أحلى ما عندك واجلسي في انتظاره فالملابس التي اشتريتها أو اشتراها لك هو هي له ومن أجله وليست للصديقات والجيران ومن أجلهن.

وأخـيراً نقـول لكمـا أنـت أيتها الزوجة وأنت أيها الزوج: تخليا قليلاً عن الكبرياء والأنانـية وليمـنح كـل واحد منكما الآخر لحظات من الفرح والضحك. فالحياة الزوجية تحتاج إلى الحب وإلى كثير من الصبر .

إليك سيدتي... بعض الأساليب لجذب زوجك إلى البيت

يؤكد خبراء الحياة الأسرية أن هروب الزوج من البيت، وقضاء معظم أوقات فراغه في الاستراحات والمنتزهات، أو في لقاءات مع الأصدقاء يرجع إلى الزوجة في المقام الأول. وينصح الخبراء هؤلاء الزوجات بمحاولة جذب أزواجهن إلى البيت، بتجريب هذه الأساليب:

- عند عودة زوجك من سهرته لا تقابليه ـ كما تقابلينه في كل يوم ـ بوجه عابس، لأنه في هذه الحالة سيزداد بغضاً لك ولن تفلح معه مناقشاتك المتكررة بنفس الأسلوب، وكما يقولون: من الخطأ أن نقوم بنفس العمل ثم تتوقع نتائج مختلفة، ولأنك جربت هذا الأسلوب ولم ينفع فالأجدى تركه نهائياً وعدم إضاعة الوقت في تكراره.
- إذا كان أطفالك في سن يستطيعون التعبير عن آرائهم فحبذا لو تحدثينهم عن والدهم وتحثينهم على أن يطلبوا منه البقاء بجانبهم لأنهم مشتاقون إليه ويحبونه.
- شاركي زوجك اهتماماته.. فإن كان يميل إلى تخصص معين حاولي أن تثقفي نفسك في ذات التخصص، اقرئي واطّلعي حتى تتكون عندك حصيلة ـ ولو بسيطة -ومن ثم ناقشيه فيها واسأليه فيما لا تفهميه،فستجدينه تدريجياً يستمع لك ويستمتع بالجلوس معك.
- اكتبي رسالة لزوجك بمشاعرك، واجعلي حبرها أشواقك وأشجانك.. أشعريه بمحبتك له وفرحك برؤيته..وبيني له أن الوقت الذى يقضيه فى الخارج هو وقت اجتماعكما.. وتربية أبنائكما.أشعريه بضعفك عن تحمل المسؤولية لوحدك.. وأنك تتمنين قربه لكم ليسمع أسئلة أطفاله عنه.. وإياك وتوبيخه أو سرد مضار ابتعاده،لأن هذا يشعره باتهامك له بالتقصير،ومن ثم سيغضب.

- أعطـه بطاقة دعوة – صنعتها بنفسك - لحفلة صغيرة على العشاء وأطهى له ما يحـب من الطعام واعملى برنامجاً ثقافياً ممتعاً،كأن يقوم كل طفل بدور، فأحدهم يقرأ من القرآن والآخر ينشد قصيدة وغيره يعمل مسابقات..الخ.
- اشـعرى زوجـك بالتغـيير فـى حياته، فإذا أحس أنك فى كل يوم تغيرين شيئاً فيتحمس للعودة باكراً وربما يقلل من الذهاب أصلاً.
- جددى فى منزلك – بعد خروجه طبعاً – فغيرى أماكن الأثاث وتوزيعه، سواء فى الصالة أو غرفة النوم، فالتجديد يشعر بالانشراح والفرح..
- غـيرى تسـريحة شعرك وارتدى فستاناً جميلاً من تلك التى لا ترى النور إلا نادرا فستان سهرة مثلاًـ وضعى ماكياجاً كاملاً ليشعر أنك تغيرت بالفعل.
- جـددى غـرفة نومـك: ابدئـى بتـنويم أطفـالك أولاً، ثـم غيرى مفرش السرير وافـتحى الإضاءة الخافتة، وعطّرى غرفة النوم، أو بخّريها بنوع جيد من العود.. ومن الجميل صنع طبق خفيف ـ ساندويتشات مثلاًـ أو طبق من الحلو اللذيذ.. وكأسـين مـن عصير، مزينة بشكل طريف، فحتماً سيفرح وسيكون ذلك دافعاً قوياً للعودة مبكراً.
- اقترحـى علـيه أن يحضـر أصـدقاءه عـندكم فـى المـنزل، وأعـدى لهـم طعامـاً شـهيـاً..فشـعورك أنه فى المنزل يخفف كثيراً من الضغط النفسى عليك،كما أنه سـيقلل من سهره لكونه فى البيت. ويشير الخبراء إلى أنه ينبغى استعمال واحد أو اثنـتين مـن هذه الطرق فى كل يوم، وليس جميعها فى وقت واحد،واكظمى غـيظك إذا لم يسـتجب لـكِ وأقـنعى نفسـك أنـه سيتغير بعد محاولات عديدة، ولـيس مـن أول مـرة.. فتحمـلى واصـبرى حتى يتم التغيير،وتذكرى دائماً أن زوجـك هـو جنتك ونارك،وأن حسن تبعلك لزوجك من أفضل ما يقربك إلى الله.

لغز الحياة الزوجية

عزيزتي لا تأخذي كل شيء يعطيك اياه كأنه امر مسلم به..

فهـو في الواقـع لـيس مدينـا لـك بكـل شيء ولا بكل الأ شياء.. التي يفعلها لكي يرضيك .. اظهري ابتهاجك بكل شيء يفعله من اجلك .. حتى اذا كان شيئا تشعرين ان لـك الحق الشرعي فيه .. وبذلت الجهد في سبيل الحصول عليه .. ومن ثم فأنك تستحقيه .. وعامليـه كمـا لـو كنـت قد حصلت على اعظم منحة في العالم .. وتذكري ان لاشيء يحظى بالتقدير اكثر من التقدير ذاته..

نصائح مفيدة لحياة زوجية سعيدة

١- أيقظـيه دائمـآ قـبل آذان الفجـر بـربع السـاعة لا بعد أن يؤذن المؤذن وإعطيه مشروب دافئ او مثلج حسب الفصل قبل نزوله وخاصة ان كان سيصوم هذا اليوم.

٢- استيقظى دائمـآ معـه صباحآ واعدى له الحمام والفطور وساعديه فى ارتداء ملابسه خاصة الجورب وايقظى اطفالك لمشاركته طعام الفطور.

٣- ودعـيه دائمـآ بابتسـامة وحذريـه من القيادة المسرعة وأكدى عليه ان يطمئنك على وصوله بمكالمة .

٤- دائمآ وابدآ اجعلى البيت نظيف ورائحته جميلة حتى ولو كنتى متعبة .

٥- دائمآ اغتسلى وتزينى قبل حضوره وكذلك قومى بتنظيف اطفالك والبسيهم ملابس نظيفة فى استقباله.

٦- سـاعديه فـى خلع ملابسه وانتى تسأليه كيف كان يومه ؟ وتخبريه كم اشتقتى له.

٧- من آن لأخر اعدى صنف يحبه على المائدة واجعليها مفاجأة .

٨- لا تـنامى ابـدآ قبل نومه هو ومن وقت لأخر اسأليه ان كان يحتاج شيئآ ولكن بصورة ليس مبالغ فيها .

٩- دائمـآ اسـتقبلى أهلـه ومعارفـه فـى حـدود مايسـمح الشـرع ولا تتبرمى من زياراتهم .

١٠- إذا قـام اى طفـل مـن اهلـه باتلاف او اللعب فى اى شئ لا تتحرجى من توجيهه بادب ولا داعى للنظر لزوجك ليقوم هو بهذة المهمة .

١١- إذا لاحظـتى تقصـيره فى السؤال عن احد اقربائه بادرى انت بالسؤال عنه بالنيابة عنه .

١٢- لا تخـبريه بـاى تصـرف غـير لائـق مـن طرفهم قومى انت بالتصرف بادب بالطبع الا إذا تجاوزوا الحدود فيجب اخباره بهدوء ودون تحميله المسئولية .

١٣- حـاولى ان تـنخرطى فـى عائلـته اعرضـى المسـاعدة معهم فى اعمال المنزل ولكن دون اهدار لكرامتك ايضآ قدمى لهم الهدايا من آن لأخر ولا تنتظرى رد الهدية فغالبآ لن يفعلوا .

١٤- لا تصـعدى الخلافـات بيـنك وبيـنهم ولا تقومـى بمخاصـمة احد منهم او تحـرمى عـلى نفسـك دخول منزله من اخطأ فى حقك يمكنك زيارته ولكن تعاملى كضيفة وليس كصاحبه منزل .

١٥- لا تسـتخدمى سـلاح البكاء والانهيار حتى تحثيه على الانتقام من اى احد مـن عائلـته قـام بتصـرف غير لائق معك فلن تنطلى عليه هذة الحيلة دائمآ حتى وان لم يشعرك بذلك كما انه تصرف ليس فيه من الاسلام من شئ. لا تصـعدى الخلافـات بيـنك وبيـنه ابـدآ الى الحـد الـذى يقوم معه بالشكوى منك لأى شخص .

١٦- الرجل دائماً مستغرق فى عمله وهو عالمه لذا حاولى اطلاعه يومياً على مايجرى حوله اسردى عليه ما يهمه من الاخبار المحلية والعالمية وأيضاً شاركيه المعلومة الدينية التى اثريت نفسك بها اليوم .

١٧- لا تنهرى اطفالك امامه ولا تشتكى من تصرفاتهم الا اذا اردتى ان ينهرهم وحاولى ان يكون ذلك فى اضيق الحدود .

١٨- لا تتحدثى عن مشاكلك اليومية معه فقط ان كنتى متضايقة من شئ لايخصه بوحى له به .

١٩- اذا قام اى شخص من طرفك بتصرف غير لائق بادرى بالاعتذار له دون اهدار لكرامتك او كرامة المخطئ .

٢٠- اذا قام باى فعله ضايقك لا تعاتبيه فى الحال انتظرى يوم او يومان ثم عاتبيه بهدوء ولا تركزى على انه اخطأ ولكن ركزى على ان هذا لاتصرف آلمك .

٢١- احضرى له هدية كل فترة وارسلى له كروت على عنوانه من آن لأخر ورسائل يومياً على هاتفه النقال .

٢٢- لا تجعلى يوماً يمضى دون اخباره انك تحبيه .

٢٣- احرصى على ارتداء اخر صيحة من الموضة وما يراه خارج المنزل بعد الظيهرة وفى المساء ارتدى الملابس المناسبة لذلك لا تجعليه يراك ابداً برداء واحد خلال اليوم .

٢٤- قومى بتغيير الاثاث كل فترة كذلك تسريحة شعرك وطريقة وضعك للماكياج .

٢٥- استأذنيه قبل فعل اى شئ ان كان خروج او تغيير شئ فى المنزل او مشتروات او اتباع نظام غذائى .

٢٦- مـن آن لأخر ذكريه بذكرى سعيدة مرت بكم وكيف كانت ذكرياتكم سوياً فى شهر العسل .

٢٧- اقرأى عليه خطاباته التى كان يرسلها لك ايام الخطوبة .

٢٨- لا ترهقـيه يكثرة طلباتك التى لا تناسب دخله واذا اردتى حثه على تحسين اوضـاعكم لا تقـولى له فلانـة زوجهـا يشـترى لهـا كذا فقط ناقشيه بهدوء وركزى على احتياجكم لتحسين دخله .

٢٩- لا تحـاولى ابـداً اشـعاره بـانك كـان من الممكن ان تتزوجى افضل منه بالله علـيك الـرجل زوجـك ويعـلم مقـدارك جـيداً وان كان ممكن ان تتزوجى افضل منه ام يجب ان تحمدى الله انه قبل وتزوجك .

٣٠- حـاولى تجديـد نفسـك وتطويـرها دائماً وحسنى معلوماتك العامة والدينية دائماً .

٣١- اجعـلى لـه اسمـاً للدلـع تناديه به فى اوقات صفائكم بجانب الاسم الذى تناديه به فى الاوقات العادية .

٣٢- اذا تأخر عن ميعاد الغذاء اتصلى به فى العمل وذكريه بان يأكل .

٣٣- حثيه دائماً على مقابله اصدقائه بصفة دورية فهذا سيشعره بالحرية .

٣٤- تجنبى اختلاق الاعذار الواهية لابقائة بجانبك وعدم زيارته لعائلته واصدقائه فصـدقينى هـو يفهمك ولكن لن يشعرك بذلك كما ان ذلك ليس من خلق المسلمة الحقة .

٣٥- حضـرى له دائمـاً ملابسه التى سيرتديها صباحاً وانتقى له اكثر من جورب فانت لا تعلمى ايهم يرتاح فى ارتدائه اكثر .

٣٦- لا توقظيه بجدة اهمسى فى اذنه بهدوء وابتسمى فى وجهه .

٣٧- دائماً كونى مرحة معه وان كنت ثقيلة الظل تجنبى الاستظراف فقط عوضى ذلك بالابتسام الدائم .

٣٨- اذا اردتى طلب شئ منه لابد ان تسبقه لو سمحت واطلبيه بدلال ورقة .

٣٩- دائمـاً مارسـى معـه كـل انـواع الاتيكيـت المتعارف عليها من طريقة مشى وجلوس وكلام اشعريه انك ملكة او اميرة .

٤٠- دائماً اخبريه عن طرائف الاطفال التى حدثت خلال اليوم .

٤١- لا تـنامى بجانبه ابداً وتعطيه ظهرك حتى ولو كنتى على خلاف معه الا اذا كان الامر خطيراً

٤٢- لا تتركـى المـنزل ابداً فى حالة الخلاف ولا تتركى غرفتك وابدأى بالصلح انت حتى ولو لم تكونى مخطئة فكلمة اسف ثقيلة جداً على لسان الرجال.

٤٣- اشعريه دائماً بانه افضل رجل فى العالم واشعرى انت ايضاً بذلك .

٤٤- اذا نهـرك امـام الـناس لا تردى اطلاقاً وبعد ان ينتهى اكلمى حديثك معه كالعادة بدون اى تغيير من ناحيتك عاتبيه لاحقاً كما اوردنا فى رقم ٢١.

٤٥- اذا انفعـل علـيك بمفـردكم فابتسمى فى وجهه وان ظل غاضباً داعبيه وان استمر اصمتى وحاذرى من ترك الغرفة وهو لازال يوجه لك الكلام .

٤٦- رتبى له مواعيده دائماً وبرامج زياراته .

٤٧- كونـى صـديقة له بحسن استماعك لاحداث يومه دون تبرم ان صدر منه ما يضايقك ان تبرمت لن يحكى لك ثانية ابداً .

٤٨- اذا لاحظتى ان تقصيره فى حقك زاد عن حده ارسلى له رسالة توضح كم اشتقت له وان لم يستجيب اخبريه ان حالتك النفسية ساءت لبعده عنك .

٤٩- حاولى سنوياً ان تجعليه يذهب فى اجازة مع عائلته او اصدقائه ليريح اعصابه وليتجدد الحب بينكما هذا بجانب اجازته السنويه معكم .

٥٠- لا تشعرى اطفالك انكم مكرسون لراحته ولا تجبريهم على الهدوء وعدم اللعب في وجوده فقط افهميهم انه يتعب كثيراً فى عمله ويجب ان نوفر له جو من الهدوء ومن جانبك حاولى الا تثيريهم فى وجوده حتى لا يضايقه بكائهم وفى حال نومه ابقى معهم فى غرفتهم والعبى معهم ولا تحدثوا ضوضاء بجانبه .

٥١- كما تقومين بمساعده طفلك على النوم افعلى تماماً مع زوجك اعطيه دائماً كوب لبن دافئ او مشروبه المفضل قبل النوم

٥٢- لا تتوقعى منه ان يعاملك برومانسية حالمة فغالباً لن يفعل فقط حاولى ان تتأقلمى على طباعه فمن الصعب تغييرها .

٥٣- لا تتوقعى معاملة مماثلة لمعاملتك تلك ولا تتوقفى عن ذلك فى حال ما اذا لم يتحسن زوجك فستأخذين الاجر على ذلك كما انه بمرور الوقت سيتغير للاحسن فقط الصبر .

٥٤- لا تتكلمى ولا تتناقشى ابداً معه فى موضوع تعدد الزوجات ولا تشعريه انك تخافين من هذا ان كنت كذلك .

٥٥- واخيراً لا تشعريه بانه محور حياتك الوحيد ولا تشعريه انك تهملين اطفالك من اجله ولا تفعلى ذلك بالفعل اتقى الله فى معاملته معاملتهم.

٥٦- ودعيه بقبلة واستقبليه بقبلة وفاجئيه ان كان مستغرقاً فى شئ بقبلة .

٥٧- لا تخنقيه بالغيرة وثقى فيه دائماً مع الحذر ولا تحاولى تقصى اخباره من اصدقائه او معارفه .

استرخي،، واطلقي العنان للابداع

أكد العلماء على اهمية الاسترخاء للانسان لما له من فوائد كثيرة في اراحة الجسم والذهن من الارهاق بعد العمل الطويل والشاق،، كما له اهمية كبرى لمن يملك تفكير متميز ويطمح للابداع....واذا كنت بصدد حل مشكلة ما او ايجاد افكار جديدة لموضوع معين... فانصحك بالاسترخاء.

وقد يظن البعض ان مشاعرنا هي التي تحكم سلوكنا ولكن العكس هو الصحيح ،، يقول ((مايكل لابوف)):

(ان سلوكنا قد يحدد حالتنا الذهنية مما يجعل محاولتنا للاسترخاءالبدني وسيلة ناجحة للاسترخاء الذهني الذي هو اساس التفكير الابداعي)

الآن لنتعلم معا كيف نسترخي.........؟؟؟

هناك عدة اساليب للتوصل الى حالة الاسترخاء الذهني ..علما بان الذكر والقرآن من اهم الوسائل التي تساعد على الاسترخاء....من هذه الاساليب:

١- كوني مرتاحة ولتكن ملابسك فضفاضة

٢- ركزي على تنفسك وتنفسي بعمق وبطء ورتابة

٣- اغمضي عينيك وتخيلي انك في مكان هاديء وجميل قرب بحيرة ، تخيلي المنظر وانصتي اليه

٤- كوني واعية لكل جزء من جسدك بداية من جبهتك الى ذقنك الى رقبتك فجذعك فساقيك

٥- تخيلي جسدك كالبالونة المنتفخة..لكن الهواء يتسرب منها ببطء حتى تفرغ تماما

٦- حاولي التخلص من الافكار الواعية،، تخيلي عقلك وكانه سماء زرقاء شاسعة، وكلما طرات علي بالك فكرة واعية حوليها الى طيور تحلق في سماء عقلك لتختفي في الافق

٧- عدي من واحد الى عشرة.....بكل تؤدة وهدوء وصمت،، ثم عدي من العشرة الى الواحد...او كرري جملة مرارا حتى تطرد الافكار الواعية من تفكيرك

٨- ابق في هذه الحالة عشر دقائق على الاقل.. وحين تبداين في العودة الى الافكار الواعية ستشعرين بالاسترخاء الذهني وقدرة متوقدة على التركيز .... وقد تجدي نفسك وقد وجدت حلا لمشكلة مستعصية كانت تؤرقك..!!!!

سفينة الحياة الزوجية

يتقدم الزوج لزوجته طالبا يدها.. وهو في غاية السرور إنه يحلم بحياة هادئة مستقرة..مفعمة بالحب..مليئة بالتفاؤل..

لطالما رسم في مخيلته حياته السعيدة بعد الزواج..لقد سرح بخياله كثيرا مع أحلامه الوردية.. وتلك لطالما رسمت صورة رائعة لشريك حياتها..ولطالما سبحت في عالم الخيال.. وهي تحلم بذلك الإنسان وكيف ستعيش معه حياة هانئة سعيدة بكل المقاييس.. بل إنها تمني نفسها بحياة أسعد وأفضل من الحياة التي تعيشها بين أهلها.. ينتظران زواجهما على أحر من الجمر..حتى إذا ما اقترب موعد زواجهما خفقت قلوبهما فرحا واستبشارا.. وبعد الزواج يعيشان فترة من السعادة والاستقرار..ولكن ما تلبث أن تظهر إحدى المشكلات البسيطة وحينما لا يحسن الزوجان التصرف معها بحكمة.. تنقلب تلك السعادة إلى هم وشقاء..وبعد أن كان الزوجان صديقين حميمين.. وعاشقين متيمين..وإذا بهما عدوان لدودان..تكثر الخصومات والشجارات.. ويصبح كل منهما يثأر لكرامته كما

يـزعم!! إن الحياة الزوجية شراكة يهتم كل من الشريكين بنجاح تلك الأسرة وسعادتها.. فـلم يدخـل الـبعض عند حدوث المشكلات بين الزوجين كلمة "الكرامة".. إذا أخطأ أحد الزوجين واعتذر للآخر عن خطأه..هل نعتبر هذا الاعتذار إهانة!! إذا تنازل أحدهما عن شـيء من حقه للآخر..هل يعتبر إهانة!! إذا كان الزوجين يفكران بهذا النوع من التفكير فاعـتقد أن حـياتهما سـتأخذ أحـد منحنـيين..إمـا بقـاء الأسرة مفككة مهلهلة تكثر فيها المشـاكل والنزاعات.. أو ينتهي الأمر إلى فشل الحياة وبالتالي الطلاق.. إن الحياة الزوجية تشـبه السـفينة..لهـا قـائد وبهـا ركـاب..فالجمـيع يحـرص عـلى سلامتها ووصولها إلى بر الأمـان.. فمـتى مـا نـازع أحد الركاب القائد على القيادة فإن هذا قد يكون سببا للغرق والهـلاك.. وهكذا الزوج جعله الله قواما على أسرته مسؤولا عنها وهي قوامة تكليف لا تشريف.. فعلى زوجته الانقياد والطاعة في المعروف وعدم منازعته القيادة.. إذ كيف تسير السفينة بقائدين!! كما أن على الزوج تفهم حاجات زوجته ..وأن يكون سلسا في القيادة هينا لينا في موضع اللين..شديدا وصلبا في موضع الشدة.. والغالب أن كثيرا من الأزواج الأسـوياء إذا رأوا مـن زوجـاتهم الطاعـة والمحـبة والـتفاهم فإنهم يلينون كثيرا معهن بل ويصـدرون كـثيرا عـن آرائهـن ومشـورتهن..فيشـعر الزوج أنه لا يستطيع الاستغناء عن زوجته .. والسبب أن تلك الزوجة عاقلة لبيبة عرفت كيف تتعامل مع زوجها..ولم تنازعه القيادة.

الشخصية المحبوبة

ألا تحبين يا ابنتي ان تكوني شخصية محبوبة من قبل الآخرين؟

في كل شخص رغبة في الاستئثار بإعجاب الآخرين، والاستحواذ على ثنائهم سمة من سمات الحياة، والمرأة الجميلة قد تحظى بإعجاب الناس، ولكن مثل هذا الاعجاب يتبدد كالدخان في الهواء، اذا لم يسانده جمال الروح، وأهم عنصر في جمال الروح هو الجاذبية، واليك يا آنستي(١٠) قواعد تشكل أهم مقومات الشخصية الجذابة:

١- عدم البوح بالمتاعب الخاصة:

فالحزن والألم والضيق، عناصر موجودة أصلا في الانسان ولا يمكن له التخلص منها، ولكن لابد من إخفائها أو تقليلها قدر الإمكان حتى لا يسأم الآخرون لانهم غير مجبرين على المشاركة في أحزاننا.

٢- فهم الآخرين:

ومن المستحسن محاولة فهم مشاكل الاخرين، وان تكون المرأة مجاملة، ليس فقط في المناسبات الكبيرة، بل في الصغيرة ايضاً، كما يجب احترام أحزان الآخرين وإبداء السرور في أفراحهم.

٣- علم الاستماع:

فالاستماع للآخرين يكسبك يا آنستي جاذبية، لان الشخص الذي يتقن فن الاستماع الأحاديث الآخرين يكون محبوبا منهم كما يجب أن تتركي للاخرين حرية الحديث ثم تشاركي فيه بعد ذلك.

الرواد للطباعة والنشر والتوزيع
عمان ـ شارع السلط ـ مجمع الفحيص التجاري
هاتف ٤٦٢٨٤٥٥ فاكس ٤٦٢٨٤٥٥
ص.ب ٧٦٤٩ الرمز البريدي ١١١١٨

AL-OBEIKAN
10849320
SR- 10.00